وَلَا تُلْقُوا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّهْلُکَةِ

اور اپنے ہاتھوں اپنے تئیں ہلاکت میں مت ڈالو

تندرستی

جس کو

علیا حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ

تاج ہند جی، سی، ایس، آئی۔ جی، سی، آئی، ای

فرمانروائے بھوپال اَدَامَ اللّٰہُ بِالْعِزِّ وَالْاِقْبَال

نے

متعدد انگریزی کتب حفظان صحت وغیرہ سے مطالب اخذ کرکے

اور اپنی اعلیٰ معلومات و مفید تجربات شامل کرکے تالیف فرمایا

اور جو

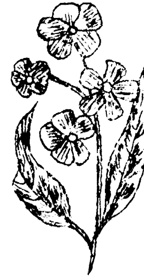
بحسن اہتمام مولوی سید ممتاز علی صاحب

سنہ ۱۹۱۳ء

یونین سٹیم پریس لاہور میں طبع ہوئی


تندرستی





فہرست مضامین تندرستی







دیباچہ

یوں تو اِذَا جَآءَ اَجَلُھُمْ لَا یَسْتَاْخِرُوْنَ سَاعَۃً وَّلَا یَسْتَقْدِمُوْنَ پر ہر مسلمان کا عقیدہ ہے۔ اور ہر شخص خواہ کسی مذہب کا پیرو ہو یہ یقین رکھتا ہے کہ موت ایک وقت مقررہ پر آتی ہے۔ لیکن اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ خداوند کریم نے زندگی اور تندرستی کا بہت بڑا دارمدار اصولِ حفظانِ صحت کی پابندی پر رکھا ہے، اور یہی سبب ہے کہ جن قوموں میں ان اصول پر لحاظ رکھا جاتا ہے وہ قوی اور تندرست ہوتی ہیں، جہاں وہ بستی ہیں وہاں کی طبعی حالت بلحاظ صحت نہایت عمدہ رہتی ہے اور اسی کا نتیجہ ہے کہ یورپ میں کثرت سے لوگ عمر طبیعی کو پہنچتے ہیں *

میں نے یورپ کے سفر میں وہاں کے لوگوں کو خواہ وہ کسی طبقہ کے ہوں اصول و قواعد حفظانِ صحت کا پابند پایا اور بارہا مجھکو اپنے ہندوستان

کی حالت پر افسوس آیا - ہمارے ملک میں عالیشان محلوں میں بھی وہ صفائی نہیں ہوتی جو وہاں کے ایک غریب مزدور کے چھوٹے سے مکان میں نظر آتی ہے *

وہاں عورتوں میں جن پر قدرت نے خانہ داری اور اولاد کی تربیتِ جسمانی و رُوحانی کا فرض عائد کیا ہے - اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت بھی پیدا کرائی جاتی ہے، اور تمام عورتیں بغیرِ امتیاز مراتب حفظانِ صحت، تیمارداری، اور خانہ داری کی تعلیم حاصل کرتی ہیں اور اُس کے فوائد سے مستفید ہوتی ہیں *

وہاں کے مُصنّف، عالم، ڈاکٹر ایسی تصنیفات و تالیفات کو اپنا ضروری و قومی فرض تصور کرتے ہیں اور اپنی قابلیت و محنت سے مُلک کو فائدہ پہنچاتے ہیں *

ان ہی اغراض کے لئے متعدّد رسالے اور اخبارات شائع ہوتے ہیں اور یہ تعلیم یافتہ خواتین اُن کو نہایت دل چسپی کے ساتھ مطالعہ کرتی ہیں - لیکن ہمارے ہاں بالکل برعکس حالت ہے - حالانکہ یہ مسئلہ عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے - نرسری (تیمارداری) مڈوائفری (دایہ گری) ڈاکٹری اور حفظانِ صحت کی تعلیم عورتوں کے لئے بدرجۂ اتم ضروری چیز ہے اور خواہ کیسے ہی اعلیٰ مرتبہ کی عورت کیوں نہ ہو اُس کو بھی زندگی میں متعدد مرتبہ ان باتوں کے جاننے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے *

گورنمنٹ آف انڈیا ہر سال ایک معقول رقم حفظانِ صحت پر خرچ کرتی ہے، لیکن اُس سے کس طرح اصلی فائدہ حاصل ہوسکتا ہے جبکہ عورتیں حفظانِ صحت کے اصول سے ناواقف ہوں، اور کیوں کر ممکن ہے کہ جب تک مکان، لباس، غذا، اور اسی طرح کے دوسرے امور میں اُن اصول کو نہ اختیار کیا جائے کسی گورنمنٹ یا حکومت کی تدابیر مفید ہوسکتی ہیں *

کسی جگہ کا ہیلتھ ڈپارٹمنٹ (محکمۂ حفظانِ صحت) سڑکوں، کوچوں، اور

گلیوں کی صفائی تو کرا سکتا ہے، کنوؤں، چشموں وغیرہ کی نگرانی رکھ سکتا ہے، اشیاء و اجناسِ خوردنی کی اچھائی و بُرائی کو دیکھ سکتا ہے، لیکن مکان کے اندر کی غلاظت، اور پانی کی حفاظت، غذا کے پکانے، اور رکھنے کا انتظام کیونکر کر سکتا ہے + ہر ایک جگہ شفا خانے کھولے جاتے ہیں، لائق ڈاکٹر مقرر ہوتے ہیں۔ میڈیکل ڈپارٹمنٹ (محکمۂ طبی) عمدہ قسم کی ادویہ مہیا کرتا ہے لیکن یہ کس طرح ممکن ہے کہ گھروں میں تیمارداری کا بھی انتظام کرے؟ صدہا مریض شفقت کرنے والی ماؤں، محبت کرنے والی بیٹیوں، دلسوز بہنوں، اور ہمدرد بیویوں کے ہاتھوں محض تیمارداری سے نابلد ہونے کے باعث سخت سے سخت تکالیف اُٹھانے اور لبِ گور پہنچ جاتے ہیں +

کاموں کی اُس تقسیم کے لحاظ سے جو قدرت نے انسانی زندگی کے لئے کی ہے یہ کام عورتوں کے ذمہ رکھا ہے کہ وہ گھر میں حفظانِ صحت کا انتظام رکھیں، مریضوں کی تیمارداری کریں، اور خانہ داری و تربیت اولاد کے فرائض بجا لائیں +

مگر ہمارے ملک کی عورتوں میں اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت مفقود ہے + اگرچہ فطرت نے مثل یورپ کی عورتوں کے اُن میں بھی اس قابلیت کو ودیعت کیا ہے، لیکن ہندوستان میں ہنوز اس کی طرف سے سخت بے پروائی ہے اور خصوصاً مسلمان عورتوں کی حالت پر تو مجھ کو بہت زیادہ افسوس ہے۔ اس لئے کہ اُن کے مذہب نے اُن کو صفائی کی تاکید کی ہے لیکن وہ اس سے بالکل غافل ہوگئی ہیں + ہندوستان میں تعلیم کی اشاعت ہوئے ایک صدی گزرگئی اور ایک حد تک کامیابی بھی ہو رہی ہے لیکن عورتوں کی تعلیم میں وہ دلچسپی و کوشش نہیں جس کی ضرورت ہے خصوصاً مسلمانوں میں تو تعلیم نسوان کے ابتدائی مرحلے بھی ہنوز طے نہیں ہوئے، اور ہماری قوم ابھی تک معیار و نصاب ہی کے مباحث عالیہ میں مصروف ہے اور اس وقت تک مسلمان عورتوں کی تعلیم

کا آخری درجہ صرف اُردو کی معمولی کتابیں پڑھ لینا اور خط لکھ لینا ہے +

یہ بھی کچھ کم نہ ہوتا اگر قوم کے ذی علم، اہل قلم، اُن کے لئے اس قدر تکلیف گوارا کرتے کہ اُن کے فرائض کے متعلق کچھ کتابیں تصنیف و تالیف کر دیتے جن سے وہ اپنی معلومات میں ترقی کریں اور اُن کو ضروریات زندگی میں امداد ملتی +

وہ قوم کیونکر زندہ قوم کہلانے کی مستحق ہے جس کی نصف تعداد جاہل ہو اور اُس قوم کے ذی علم اور قابل افراد کیونکر فخر کر سکتے ہیں جبکہ وہ اپنے علم اور اپنی قابلیت سے فائدہ نہ پہنچائیں؟ ہماری قوم کے مصنّفین کی اس بے توجہی کا کیا ٹھکانا ہے کہ چھ سال میں باوجود سرمایہ ہونے کے وہ ابتدائی نصاب بھی تیار نہ کر سکے۔ حالانکہ اس عرصہ میں یورپ کی سرزمین پر بیسیوں ایجادات اور اکتشافات ہو چکے ہونگے۔ تاہم اس موقع پر ہندو مصنّفین کو داد دینی چاہیے جنہوں نے اپنی قوم کی لڑکیوں کے لئے ایک چھوٹے پیمانہ پر سلسلۂ نصاب تیار کر لیا ہے اور اُس میں ان تمام ضروری مضامین کا خیال رکھا ہے +

میں نے نہایت غور اور تجربہ کے بعد یہ رائے قائم کی ہے کہ مسلمان عورتوں کے لئے مذہبی تعلیم کے بعد سب سے زیادہ ضروری تعلیم حفظانِ صحت خانہ داری نرسری اور ہڈوائفری کی تعلیم ہے اور اسی تعلیم پر ہماری قوم کی جسمانی تربیت اور جملہ ترقیوں کا دار مدار ہے۔ اور تعلیم بھی اپنی مادری زبان میں ہونا ضروری ہے کیونکہ کوئی قوم اُس وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتی جب تک اُسکی مادری زبان میں علمی ذخیرہ نہ ہو۔ اور یہ وہ کلیہ ہے جس کو ہم مغرب اور مشرق دونوں جگہ مشاہدہ کر رہے ہیں + غرض یہ مضامین ایسے ضروری اور اہم ہیں کہ ہر عورت کو کسی نہ کسی وقت مراحلِ زندگی میں ان کی واقفیت کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس لئے ہر تعلیم یافتہ خاندان کا یہ فرض ہونا چاہیئے کہ وہ اپنے خاندان کی لڑکیوں کو ان مضامین کی تعلیم دلائے اسی خیال سے میں نے اہم معاملات ملکی اور مشاغل ضروری سے وقت بچا کر انگریزی کی چند بہترین کتابوں سے

اِن مضامین کو منتخب کرکے اور ذاتی تجربات اور معلومات کو بڑھا کر چند رسالے مُرتّب کرنے کی کوشش کی ہے۔ جن میں سے پہلا رسالہ جو حفظانِ صحّت، امراضِ مُتعدّی سے حفاظت، اور تیمارداری کے مضامین پر مشتمل ہے۔ بحدِ امکان مُکمّل ہوگیا ہے اور باقی زیرِ ترتیب ہیں +

چوں کہ مَیں اپنے ملک اور اپنی قوم میں تعلیم نسوان کی بدل و جان حامی ہوں، اور میری عین تمنّا و آرزو یہ ہے کہ مَیں عورتوں کو اُس تعلیم سے بہرہ ور دیکھوں جو اُن کے لئے سخت ضروری ہے اس لئے میں اس رسالے کو طبع کراکر شائع کرتی ہوں +

مَیں خود سمجھتی ہوں کہ یہ رسالہ مکمّل حیثیت میں نہیں ہے اور ابھی بہت کچھ اس میں اصلاح کی ضرورت ہے، مگر یہ کمی ایسے ہی شخص کی محنت اور ہمّت سے پُوری ہوسکتی ہے جو اِن مضامین میں ماہر ہو اور اس کے دل میں ہمدردی ہو +

مُمکن ہے کہ اس رسالہ کے معائنہ کے بعد کچھ عبرت حاصل ہو اور چند ذی علم اور لائق اصحاب اس قسم کی کتابیں تیار کرنے کی طرف متوجّہ ہوجائیں اور ایک مکمّل سلسلۂ نصاب تیار کردیں +

مَیں اِسی سلسلۂ بیان میں صاف طور پر اعلان کرتی ہوں کہ دربارِ بھوپال ہمیشہ ایسی مفید تصنیفات و تالیفات کی امداد کے لئے آمادہ ہے +

مجھے اُمید ہے کہ وہ خواتین جو اچھی طرح اُردو میں مہارت رکھتی ہیں، اس رسالہ کو مطالعہ کرینگی اور مضامین ذہن نشین رکھینگی، اگر کوئی بات سمجھ میں نہ آئیگی تو اپنے خاندان کے کسی قابل شخص سے سمجھنے کی کوشش کرینگی + یہ صحیح ہے کہ ہندوستانی طریقۂ معاشرت میں عام طور سے ابھی اِن باتوں کی جو اس رسالے میں درج ہیں پوری پابندی کرنا سخت مشکل اور وقّت طلب ہوگا۔ لیکن پھر بھی یہ خیال کرکے کہ جو کچھ ہوسکتا ہے اُسی کو ہم

اختیار کریں کچھ نہ کچھ پابندی ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ طرزِ معاشرت میں نہایت تیزی کے ساتھ تبدیلی ہو رہی ہے، آج کی لڑکیاں جو کل مائیں بنینگی اُن کو بہت کچھ اصلاح و ترقی یافتہ حالت ملیگی، اور وہ بہت زیادہ ان اصول کے اختیار کرنے کی محتاج ہونگی۔ اس لئے اُن کی تعلیم میں نوان مضامین کا خیال رکھنا بے انتہا ضروری و لازمی ہے +



باب اوّل
ہدایاتِ حفظانِ صحّت
فصلِ اوّل
ہَوا

زندگی کے واسطے سب سے مقدّم چیز ہوا ہے، اور جس قدر تازہ اور صاف ہوا میسّر آتی ہے اُسی قدر صحّت کو عمدہ کرتی ہے +

ہوا جب خراب ہوتی ہے تو اُس میں بدبو معلوم ہونے لگتی ہے جو لوگ کہ صاف ہوا کو پہچانتے ہیں، اور صاف ہَوا کے عادی ہیں، وہ فوراً اسے سمجھ جاتے ہیں، جو آدمی صاف ہَوا میں نہیں رہتے، وہ خراب ہوا کو نہیں پہچان سکتے + ہَوا تنفس (سانس لینا) کے ذریعے سے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی رہتی ہے، جو رُوح کو بڑھاتی، اور خون کو صاف کرتی ہے + جو ہوا کہ نہ خشک ہو اور نہ مرطوب، اور اُن خراب ابخروں سے جو زمین سے نکلتے رہتے ہیں، نیز گرد و غبار سے پاک ہو، تو وہ صحت کو بہت نفع پہنچاتی ہے + گرم ملکوں میں زہریلی ہوا چلتی ہے جس کو بادِ سموم[1] کہتے ہیں،

[1] گرم ہوا "لوہ" جس میں ایک قسم کا زہریلاپن آجاتا ہے +

ہندوستان میں بھی گرمی کے موسم میں ایسی ہی ہوا ہو جاتی ہے۔ اور وہ لوہ کہی جاتی ہے، اس سے گرم امراض پیدا ہوتے ہیں +

ایسے موسم میں نقل مکان یا تبدیل سرزمین، اور دوسری ترکیبوں سے حفظ ماتقدم کیا جاتا ہے، اور یہی سبب ہے کہ ذی مقدرت لوگ شملہ، یا پچمڑی، یا نینی تال، دارجلنگ وغیرہ پہاڑی مقامات پر گرمیوں کا موسم بسر کرتے ہیں، اور متوسط درجے کے لوگ اکثر دوپہر کا وقت جبکہ ہوا میں بہت تیزی ہوتی ہے خس خانہ اور خار خانہ یعنی خس اور جوانسہ کی ٹٹیوں وغیرہ میں گذارتے ہیں +

موسم گرما میں جب گرم ہوا چلتی ہے، اور جسم میں سرایت[1] کرتی ہے، تو اُس سے بخار آجاتا ہے +

اسی طرح پسینہ اور مرطوب حالت میں بھی اگر پورے طور پر جسم کی حفاظت نہ کی جائے تو سخت گرمی اور آفتاب کی تمازت[2] کے سبب جو ہوا میں حدت[3] اور سوزش پیدا ہوتی ہے اُس کا اثر جسم پر یک بیک پیدا ہو کر تپ ہو جاتی ہے، اس کی ابتدائی علامت درد سر اور بخار ہے، بعد ازاں متلی، نظام عصبی[4] میں فتور، پسینہ کا بند ہونا، جلد کا گرم و خشک ہونا، سینہ کا جکڑا ہونا، پیشاب رقیق[5] زیادہ مقدار میں، یا قطرہ قطرہ ہوتا ہے، فم[6] معدہ پر بوجھ یا خالی پن +

سخت لوہ لگنے میں تشنج، بیہوشی، اور سوء تنفس بھی ہوا کرتا ہے۔ کرب، بیچینی، اور سوزش چشم ہو جاتی ہے، جس وقت ابتدائی علامات ظاہر ہوں مریض کو تاریک اور ٹھنڈے کمرے میں لٹا کر پنکھا جھلنا، اور ٹھنڈا پانی پلانا چاہیئے، کپڑا یا اسفنج[7] تر کرکے جسم کو پونچھتے رہیں، شدید گرمی ہو تو سر پہ کپڑا پانی میں تر کرکے یا برف کا ٹکڑا رکھنا، اور تلیین[8] (ہلکا مسہل) دینا

[1] اثر کرنا۔ [2] گرمی۔ تپش۔ [3] گرمی۔ تیزی [4] پٹھے [5] پتلا۔ باریک [6] معدہ کا مُنہ۔ [7] ابر مُردہ۔ [8] ہلکا مسہل۔ نرم کرنا +

[7] Sponge.

چاہئے، کیری کا آبشورہ بھی بہت مفید ہے۔ غرض ایسی تدابیر اختیار کرنا چاہئیں جن سے حرارت میں کمی ہو، بعض لوگ صرف پیڑے کا شربت پلاتے ہیں، یہ مفید نہیں ہے +

بچوں اور عورتوں پر لوہ کا اثر جلد ہوتا ہے، اور سخت گرمی میں رہنے سے عورتوں، بچوں، اور کمزور آدمیوں پر بیہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس صورت میں مریض کو چت لٹانا چاہئے، تمام جسم کو ملنا اور پنکھا جھلنا چاہئے، ٹھنڈے لخلخے سنگھائے جائیں اور آب سرد کے چھینٹے منہ پر لگائے جائیں، مفرح شربتوں کا استعمال کیا جائے، اگر بیہوشی دیر تک قائم رہے تو رائی کا پلاسٹر[ا] پنڈلیوں پر، یا گدی کے نیچے لگانا چاہئے، اور مریض سے سانس لوانا چاہئے، ہاتھ پاؤں کو سہلائیں، بعد رفع بیہوشی کے سکون اور آرام دیا جائے + قبض کی شکایت ثقیل چیزوں کے کھانے اور ایسے کمروں میں رہنے سے ہوتی ہے جہاں ہوا کا گذر نہ ہو، عورتوں پر لوہ کا اثر جلدی ہوتا ہے + موسم گرما میں اگر سفر کا اتفاق ہو تو برف اور پانی ساتھ رکھ لینا چاہئے، اور سخت گرمی محسوس ہونے پر پانی میں کپڑا بھگو کر سر پر رکھنا چاہئے، اور چھتری کا استعمال رکھا جائے، سیاہ و سفید چھتری تمازت آفتاب سے محفوظ رہنے کے واسطے نہایت اچھی چیز ہے +

ایسے موسم میں اکثر سولر ہیٹ[عہ] (کلاہ شمسی ۔ آفتاب گرداں) کا استعمال بھی مفید ہے، گرمی میں کام کرتے وقت ٹھنڈا چشمہ لگائے، اور سر کو چھپائے رکھے، جس وقت ہوا میں گرمی کا اثر معلوم ہونے لگے اُس وقت بچوں کو ایسی ہوا میں نہ نکلنے دیا جائے، گرم ہوا میں بڑی احتیاط جسم کو کپڑے سے ڈھکے رکھنے کی ہے +

اکثر وہ لوگ اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جو کسی وجہ سے جسم کی پوری حفاظت کئے بغیر یا باریک کپڑا پہنے ہوئے ایسی گرم ہوا میں نکلتے ہیں۔ بہتر یہ

عہ Solar Hat. ا Plaster

ہے کہ ہر وقت جسم سے چپٹا ہوا ایک کپڑا جیسے باریک فلالین کا کُرتا، یا ہلکی اُونی بنیان، یا اگر یہ نہ ہو تو موٹی سوتی بنیان، استعمال میں رکھی جائے +

اسی طرح ہوائے سرد بھی ٹھنڈے ملکوں میں چلتی ہے، اور ہندوستان میں بھی موسم سرما میں اس ہوا کا زور ہوتا ہے، اور جو مکانات لب دریا واقع ہوتے ہیں یا اُن کے قریب نالے، تالاب، جھیلیں، نہریں، ندیاں، ہوتی ہیں، وہاں کی ہوا میں سردی کے ساتھ رطوبت بھی ہو جاتی ہے، لیکن بالعموم بارش کے زمانے میں اکثر سرد تر ہوا چلتی رہتی ہے۔ سرد خشک ہوا، اور نیز سرد تر ہوا، اکثر امراض نزلہ و زکام پیدا کر دیتی ہے +

سردی کچھ جاڑوں میں ہی سرایت نہیں کرتی، بلکہ گرمی میں بھی کرتی ہے، پسینے میں یکایک ہوا لگنے سے مسامات بند ہو کر دوران خون میں نقص آنے سے زکام، نزلہ، کھانسی، پسلی کا درد وغیرہ مرض اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں، بچوں کو دمہ کا عارضہ ہو جاتا ہے +

سردی میں تو زائیدہ بچے کی حفاظت نہایت ضروری ہے + یہ فارسی مثل بالکل ٹھیک ہے کہ "گرما را یک انار، و سرما را دُکانِ عطار"۔ یعنی گرمی کے اثر دور کرنے کے لئے ایک انار کافی ہوتا ہے، اور سردی کا اثر زائل کرنے کے واسطے صدہا دوائیں درکار ہوتی ہیں، سردی میں ہوائے سرد کے جھونکوں سے بچانے کے لئے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، سخت محنت کے بعد فوراً سرد ہوا میں آجانا، یا فی الفور سرد پانی سے غسل کر لینا سردی کا اثر پیدا کرتا ہے، ہمیشہ ورزش، یا پسینہ اور محنت کے بعد کوئی گرم کپڑا استعمال کر لینا چاہئیے، سردی لگ جانے کی حالت میں فوراً بہت گرم پانی سے غسل کرنا، گرم گرم چائے یا قہوہ یا دس گرین تک کی مقدار میں کونین[1] کا استعمال مفید ہے + اگر قبض ہو تو کوئی ملیّن دوا کھا لینی چاہئیے، غرض سردی لگنے سے نہایت سخت مرض پیدا ہو جاتے

[1] Quinine

ہیں، اور اس کی احتیاط ضعیف مردوں، عورتوں، اور بچوں کو بہت زیادہ رکھنی چاہیئے +

چونکہ رطوبت[1] میں یہ خاصہ ہے کہ وہ عفونت[2] کو جلد قبول کر لیتی ہے۔ اسی لئے برسات میں امراض کی زیادتی ہوجاتی ہے، گرم خشک یا سرد خشک ہوا میں امراض کم ہوتے ہیں +

بدبودار اجزا جو حیوانات کے بول و براز اور فضلات[3] اور نباتات[4] کے سڑنے گلنے، اور انسان و حیوانات کے تنفس وغیرہ سے جُدا ہوتے ہیں۔ ہوا میں شامل ہوجاتے ہیں، پھر وہ ہوا بدن میں داخل ہوکر مختلف امراض پیدا کر دیتی ہے اور جب یہ خراب اجزاء ہوا میں زیادہ مل جاتے ہیں تو وبائی امراض پھیلتے ہیں +

کارخانہ جات کے ذرات[5] بھی ہوا میں مل جاتے ہیں اور وہ بھی امراض کا باعث ہوتے ہیں۔ نشیبی مکانات کی ہوا اور جہاں کہیں زیادہ درختان و جنت ہوتے ہیں وہاں کی ہوا خاص کر رات کے وقت ناقص ہوتی ہے +

حرارت غریزی کا لفظ روزمرہ ہم سنتے رہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جس پر زندگی کی بنیاد قائم ہے۔ یہ حرارت ہوا اور خون کی آمیزش سے پیدا ہوتی ہے۔ اور بدن میں قائم رہتی ہے اور قلب پر زندگی کے واسطے اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔ اس لئے تازی اور صاف ہوا میں رہنا اور موسموں کی نقصان پہنچانے والی ہواؤں سے اپنے بدن کو محفوظ رکھنا صحت اور زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے +

ہوا کی کسی نے کیا اچھی تعریف کی ہے کہ سوتے ہیں، چلتے ہیں، پھرتے

---

[1] تری - [2] بدبو - [3] بول براز - پاخانہ - میل کچیل وغیرہ [4] اگنے والی چیزیں گھاس پھوس درخت وغیرہ - [5] ذرے مختلف چیزوں کے - چھوٹے چھوٹے ریزے جو اکثر نظر آتے ہیں اور کبھی اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ نظر نہیں سے دکھائی دیتے ہیں اور ہوا میں اڑتے رہتے ہیں +

ہیں، اور زندگی بسر کرتے ہیں، ہوا ایک اعلےٰ طبیب کا کام دیتی ہے +
تندرستی کو اس پر بھروسہ ہے، کمزور اس سے زبردست ہوجاتے ہیں -
اور بیمار اس سے تازگی حاصل کرتے ہیں - اس لئے حصولِ صحت کی غرض
سے انسان کو صبح و شام چہل قدمی کرنا ضروری ہے + ہندوستان کے
مسلمانوں میں چونکہ پردے کی رسم کا سختی کے ساتھ رواج ہے اس لئے
عورتوں کو ہوادار اور پُر فضا مقامات میں عموماً چہل قدمی کے موقعے بہت
ہی کم ملتے ہیں، تاہم مکانات کے کشادہ اور وسیع صحنوں میں کچھ نہ کچھ چہل قدمی
ہو جاتی ہے - لیکن فی زمانہ روز بروز کوٹھیوں کا شوق بڑھتا جاتا ہے - وہ ہماری
پردہ نشین مستورات کو بالکل ہی چہل قدمی کے فوائد سے محروم کر دیگا +
کاش امرا اس طرف توجہ کریں اور ایک ایسا باغ جس میں عورتیں چہل قدمی
کر سکیں مخصوص کر دیں +





فصل دوم

پانی



ہوا کے بعد زندگی اور صحت قائم رہنے کے لئے پانی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے لیکن ناصاف پانی طرح طرح کے خوفناک امراض پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے سخت اہتمام رکھنا چاہیئے۔ کہ پانی صاف میسر آئے۔ اور خواہ کتنا ہی خرچ اور کیسی ہی محنت کیوں نہ ہو۔ صاف پانی حاصل کرنے میں دریغ نہ کیا جاوے ۔ جس کوئیں یا چشمہ سے پینے یا کھانا پکانے کے لئے پانی آتا ہو۔ اُس کی حفاظت اپنی حفاظت ہے ۔

ہمارے لئے پانی دریا۔ تالاب۔ جھیل۔ چشمہ اور کوئیں سے دو طریقہ پر حاصل ہوتا ہے یا ہم خود بھرواتے ہیں یا نلوں کے ذریعے سے ملتا ہے۔ واٹر ورکس کا پانی اکثر جگہ جوش دینے کے بعد جاری کیا جاتا ہے لیکن پھر بھی اُس کے گندہ ہونے کا احتمال رہتا ہے اس لئے اُس کو بھی صاف کرنے کی ضرورت ہے اور جہاں جوش دیکر نہ دیا جاتا ہو وہاں تو سخت احتیاط کے ساتھ جوش و صفائی ضروری ہے ۔

دریا کا پانی عموماً ناصاف اور بدمزہ ہوتا ہے اُس میں مٹی اور کوڑا وغیرہ بہت ملا ہوا ہوتا ہے ۔ بڑے دریاؤں کا پانی جو بہت تیز بہتے ہیں چھاننے اور صاف کرنے کے بعد پینے کے قابل ہو سکتا ہے ۔ چونکہ اکثر شہر قصبات اور گاؤں دریا کے کنارے آباد ہوتے ہیں۔ آبادی کے لوگ فضلات کچرا وغیرہ اُن میں پھینکتے ہیں۔ کنارہ پر مُردے جلاتے ہیں۔ کپڑے دھوتے ہیں۔

اُن میں جاکر نہاتے ہیں۔ سارے شہر کی موریاں بہہ کر دریا میں ملتی ہیں۔ اس لئے دریا کا پانی خراب ہو جاتا ہے +

جھیل۔ خندق[1]۔ اور گڑھوں کا پانی ہمیشہ بہت ناصاف رہتا ہے اس پانی سے بالکل احتیاط لازم ہے +

تالاب کا پانی بھی کسی قدر میلا ہوتا ہے۔ اور خصوصاً اُن تالابوں کا پانی جو خشک ہوتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ صفائی اور احتیاط کا محتاج ہے۔ ہاں بڑے تالاب جو خشک نہیں ہوتے اُن کا پانی قابلِ استعمال ہوتا ہے +

کنوئیں جو زیادہ گہرے ہوتے ہیں۔ اُن کا پانی اچھا ہوتا ہے۔ لیکن جو کم گہرے ہوتے ہیں اُن کا پانی عمدہ نہیں ہوتا +

چشمہ کا پانی عموماً صاف اور عمدہ ہوتا ہے اور یہی پانی سب سے عمدہ ہے +

بارش وغیرہ کا پانی جو زمین پر نہ گرا ہو، نہایت مفید، اور ٹھیک ہوتا ہے، اکثر اس کو جمع کر لیتے ہیں، لیکن زیادہ دن رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے +

اگر ناصاف پانی کو مائکروسکوپ* (خوردبین) سے دیکھو، تو معلوم ہو جائیگا کہ اس میں کس قدر کیڑے ہوتے ہیں، جو جسم میں داخل ہوکر مختلف قسم کے امراض کے بیج بن جاتے ہیں +

ہر حالت میں پانی کو جوش دیکر پینا مفید ہے۔ اگر پانی کو گرم کرنے پر اس سے بدبودار بھاپ نکلے تو کسی حالت میں اسے نہ پینا چاہئے +

صاف پانی ہلکا بے رنگ ہوتا ہے، رکھ دینے پر اس میں تلچھٹ نہیں ہوتی۔ وہ شفاف ہوتا ہے۔ اور بلا کسی بُو کے خوش ذائقہ ہوتا ہے +

اگر گہرے پانی کو دیکھنے سے پانی کا رنگ نیلگوں[2] معلوم ہو تو بُرا نہیں

---

[1] بڑا گڑھا۔ [2] صاف پانی میں آسمان کا عکس پڑنے سے پانی کی رنگت آسمانی یا نیلگوں معلوم ہوتی ہے +

* Microscope.

ہوتا۔ سبز[1] رنگ بھی زیادہ خراب نہیں لیکن جو پانی زرد[2] یا بھورے رنگ کا ہو وہ خراب ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ناگوار اور بدبودار ہوتا ہے ؛

پانی کو جوش دینے سے نہ صرف اس میں کے جراثیم[3] جل جاتے ہیں بلکہ معدنی اور نباتی کثافتیں بھی ضائع ہو جاتی ہیں ؛ جوش دینے کے بعد پانی کو تام چینی یا چینی کے برتن میں رکھکر برتن کو گرد سے محفوظ رکھنے کے لئے نم کپڑے سے ڈھانک دینا چاہئے لیکن مٹی کے برتن میں نہ رکھنا چاہئے ؛ اگر مٹی کے برتنوں میں رکھا جاوے تو اُن کو روزانہ دھلوا لینا چاہئے تاکہ تلی میں جو گرد بیٹھی ہو وہ صاف ہو جاوے ؛ تیسرے چوتھے دن دھوکر اسے سونڈھا لیا جاوے اور پندرھویں دن پینے کے پانی کا گھڑا بدل دیا جاوے ؛ صراحیوں کے صاف رکھنے اور جلد جلد بدلنے کی بھی اسی طرح سخت ضرورت ہے ؛

پانی اگر تالاب یا کنوئیں سے لیا جاوئے تو چاروں طرف تاربندی کر دینی چاہئے۔ یا دیوار یا کٹہرا بنا دیں تاکہ اس میں مویشی پانی نہ پی سکیں۔ کنوئیں اور تالاب کے گرد درخت بھی نہ اُگنے دیں تاکہ پتے پانی میں گر کر سڑیں گلیں نہیں۔ اکثر تالابوں میں سنگھاڑے بھی لگائے جاتے ہیں۔ یہ بھی مضر ہے۔ جن تالابوں کا پانی پینے میں استعمال کیا جاتا ہے اُن میں سنگھاڑوں کے لگانے کی سخت ممانعت کی جاوے ؛

بھشتی کے پاس صاف آہنی ڈول ہونا چاہئے۔ اور اس کی مشک کی صفائی کی نگرانی کامل طور پر کی جاوے۔ اور کھال کی جگہ لوہے کے پیپے ہوں تو بہتر ہے ؛

پانی کو فلٹر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چار گیلن[4] (تقریباً ۲۰ سیر انگریزی)

---

[1] پانی کی تہ میں بعض نباتات کے ہونے سے اس کی رنگت سبز دکھائی دیتی ہے ؛

[2] معدنی و نباتی کثافتوں کی آمیزش سے پانی کی رنگت زرد یا بھوری ہوتی ہے ؛

[3] ننھے ننھے کیڑے جو آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے۔ اور ان سے بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ؛

[4] Gallon.

پانی میں کانڈیز فلوئڈ بقدر ایک چمچہ چاء یا پوٹے شیم پرمینگنیٹ بقدر ۵ اگرین (۲ رتی) ملاکر پانچ منٹ تک انتظار کیا جاے + اگر پانی کا رنگ پھر بھی بھورا یا زرد ہو تو کانڈیز فلوئڈ اور بقدر نصف چمچہ ملادو اور دیکھتے رہو کہ تلچھٹ نیچے بیٹھ گئی یا نہیں - اور یہی ترکیب اس وقت تک جاری رکھو جب تک پانی کا رنگ ہلکا گلابی - مائل بہ زردی نہ ہوجائے +

پانی کو چھ گھنٹے تک رکھا رہنے دو ۲۴ گرین (ڈیڑھ ماشہ) پھٹکری ملاؤ اور پھر ممکن ہو تو ۱۲ گھنٹے تک رکھ دو + تلچھٹ دُور کردینے کے بعد پانی جوش دینے کے قابل ہوجاتا ہے - لیکن بلا فلٹر کئے ہوئے پینے کے قابل نہیں ہوتا +

ایک طریقہ فلٹر کا یہ بھی ہے کہ لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے تین مٹی کے گھڑے رکھیں + اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھردیں - بیچ کے نصف گھڑے میں دریا کا ریت صاف کیا ہوا بھرا جاے + ان دونوں گھڑوں کی پیندی میں ایک ایک سوراخ کرکے اوپر کے گھڑے میں پانی بھردیں + اس طرح اوپر کے دو گھڑوں سے ٹپک کر نچلے گھڑے میں صاف پانی جمع ہو جائیگا + ان گھڑوں پر سوراخ دار چپنیاں ڈھانک دیں + اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا اور خوش ذائقہ رہتا ہے - اور جوش کرنے سے جو بدمزگی ہوجاتی ہے وہ بھی نہیں رہتی +

فلٹر کے گھڑوں کے کوئلوں اور ریت کو پندرہ دن کے بعد بدل ڈالیں - یا صاف کرکے دھوپ میں سکھائیں - اور پھر استعمال کریں - لیکن چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینے کے بعد سب ریت کو نکال ڈالنا لازم ہے + اس فلٹر میں یہ آسانی ہے کہ خرچ بھی کم ہوتا ہے اور ترکیب بھی سہل ہے +

لیکن جو لوگ زیادہ محتاط ہیں وہ اس طریقہ کو بھی پسند نہیں کرتے - ہاں اگر

Potassium Permanganate. ؂ Condy Fluid. ؂

گھڑے ہمیشہ صاف کئے جائیں اور بدلتے رہیں اور بالو ہر دوسرے تیسرے دن اچھی طرح جوش دی جاوے۔ کوئلہ کو اس قدر گرم کیا جاوے کہ وہ دہک جائیں اور پانی کو اس میں قدرے پوٹے سیم پرمینگنیٹ اور سلفیورک ایسڈ ملا کر ایک گھنٹہ تک جوش دیا جاوے تو مناسب ہے +

مگر یہ طریقے وہ ہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو امیر یا خوش حال ہیں عام طور پر غربا کے لیئے صرف اس قدر احتیاط کافی ہے۔ کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لیں۔ یا گھڑوں میں بھرتے وقت موٹے کپڑے میں چھان لیں +

ایک گھڑے میں چھ ماشہ پھٹکری ڈال دینے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے اس کو چھان کر استعمال کریں یا میٹھے بادام کی گری گھڑے میں رگڑ دیں تاکہ تلچھٹ بیٹھ جائے اور میل کٹ جائے۔ لیکن گھڑے ہمیشہ دوسرے مہینے بدل دیئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بدل دئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بھرتے وقت صاف کر لئے جائیں۔ باسی اور تازہ پانی ملایا نہ جاوے +

یہ امر زیادہ ملحوظ رکھنا چاہیئے کہ جھیل تالاب اور ایسے ہی مقامات کا پانی جہاں کہ بدبودار یا سڑنے والا مادہ ہو۔ بغیر جوش دئے ہرگز استعمال نہ کیا جائے +

عمدہ قابل اعتبار و استعمال فلٹر۔ پاسٹیور چمبرلینڈ[ل] کی طرز کا فلٹر ہوتا ہے جس کی چھوٹی بڑی بہت سی قسمیں ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں جو نل میں لگائے جاتے ہیں اور بعض سفری ہوتے ہیں۔ سفری فلٹر کارآمد فلٹر ہے اور آسانی سے ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر لیا جا سکتا ہے +

پانی کو کانڈیز فلوئیڈ یا پھٹکری سے بطریق مذکورۂ بالا صاف کر کے اور پاسٹر فلٹر میں فلٹر کر کے پندرہ منٹ تک جوش دینے کے بعد پینا چاہیئے +

اگر صرف بارش کا پانی دستیاب ہو تو آہنی ظروف یا پختہ پلاسٹر شدہ حوض میں جمع کرنا چاہیئے لکڑی یا مٹی کے ظرف پر بہت باریک کپڑے کی

ل Pasteur Chamberland.

جانی جس کے اندر مچھر نہ آ جا سکیں ڈھانک دینی چاہیئے۔ اور قبل بارش خوب صاف کر لینا چاہیئے۔ بارش کے پانی کو اُبال بھی لینا چاہیئے تاکہ اگر کوئی مضرت رساں چیز اتفاقیہ اُس میں گر گئی ہو تو دُور ہو جاوے ❖

سفر اور دورہ کے موقع پر پاکٹ فلٹر[۱] رکھنا بہت بکار آمد ہے کیونکہ بعض اوقات پانی ایسا ملتا ہے جو بغیر فلٹر کئے ہوئے کسی طرح قابل استعمال نہیں ہوتا ❖

پانی ہمیشہ ڈھکا ہوا رہنا چاہیئے کیونکہ کھلے رہنے میں خواہ مخواہ مچھر چیونٹی اور ایسے ہی کیڑے مکوڑے گر جائینگے۔ یا ہوا سے اُڑ کر گرد وغبار یا اوپر سے کوئی چیز گر جائیگی۔ اسی لئے حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی ہے کہ شب کو پانی بالکل کھلا نہ رکھو۔ ایسی ہی صفائی اور ستھرائی کے متعلق ہدایتیں ہیں، لیکن آج کل تو سب مسلمانوں نے بڑے بڑے بکار آمد اصول کو چھوڑ رکھا ہے، تو ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں پر کون نظر کرتا ہے!

پانی پینے میں بعض احتیاطیں ضروری ہیں۔ مثلاً خالی معدہ میں پانی نقصان پہنچاتا ہے ❖ منزل سے آتے ہی، یا سو کر اُٹھتے ہی، یا فواکہات (میوہ جات) کھانے، یا کسی ورزش و محنت کا کام کرنے کے بعد ہی پانی پینا سخت مضر ہے، اس سے آنتوں میں اکثر سوزش ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی نقصان پہنچاتا ہے ❖

وضع حمل کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی دینا بھی نقصان رساں ہے اسی طرح زیادہ برف ڈال کر پانی پینا بھی نقصان دہ ہے ❖ میرے خیال میں کھاری یا میٹھا پانی بھی بغیر ضرورت پینا مضر صحت ہے۔ سوڈا[۲]، لیمنیڈ[۳]، اپنٹا[۴] واٹر یا وچی[۵] واٹر وغیرہ بھی زیادہ پینا معدہ کو ضعیف کرتا ہے ❖

---

۴ و ۵ ولایتی چشموں کا کھاری پانی جو بلیتن ہوتا ہے ❖

[۴] Apenta, [۵] Vichy [۲] Soda, [۳] Lemonade, [۱] Pocket Filter.



فصل سوم



غذا

انسان ہی نہیں - بلکہ ہر ذی رُوح کے بقائے زندگی اور قیام صحت کے واسطے غذا ایک نہایت ضروری چیز ہے - اگر توانا آدمی کو آٹھ دس دن غذا نہ ملے - تو وہ مرجائیگا ٭

انسان کا بدن ایک جلتی ہوئی بھٹی کی مانند ہے - اور بھٹی سُلگائے رکھنے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے + جسم ہر وقت کچھ نہ کچھ گھٹتا رہتا ہے - اگر اُس کو ایک دن رات کھانا نہ دو اور پھر تولو - تو وزن میں کمی نظر آئیگی + اس کمی کو پُورا کرنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہے - اور خوراک ہی سے انسان کے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا ہوتی ہے + فاقہ کشی سے بدن ٹھنڈا پڑ جاتا ہے + خوراک میں معدہ میں جانے کے بعد بہت سے تغیرات ہوتے ہیں اور پھر وہ خون بن کر رگوں میں دوڑتی اور جسم کے ہر حصّہ کا نشو و نما کرتی ہے + لیکن غذا اس قسم کی ہونا چاہیئے کہ اُس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزا کا حصّہ زیادہ ہو اور وہ جزو بدن ہو جاے + اگر کسی غذا میں وہ خاصیتیں نہ ہوں جو جسم کے ہر ایک عضو کی پرورش کے واسطے ضروری ہیں تو بہت کچھ نقصان عاید ہو سکتا ہے + نیز غذا کو وقت معینہ پر کھانے کی عادت ڈالنا چاہیئے - خلاف وقت کھانے سے تحلیل غذا میں نقصان رہتا ہے اور بعد غذا قدرے آرام کرنا چاہیئے فوراً کسی دماغی کام میں مصروف نہ ہوں + قبل غذا پانی پینے سے بسا اوقات نقصان پہنچ جاتا ہے لیکن اگر

غذا سے نصف گھنٹہ قبل ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو قبض عموماً رفع ہو جاتا ہے +

غذا کی تجویز کے لئے چند باتوں کا لحاظ ضروری ہے جیسے عمر تندرستی اور بیماری وغیرہ + اگر بچہ کی غذا جوان کو - جوان کی غذا بچہ کو - بیمار کی غذا تندرست کو - تندرست کی غذا بیمار کو دی جائے تو غذا کا کچھ فائدہ نہ ہوگا - بلکہ نقصان پہنچیگا - اس لئے تجویز و استعمال غذا میں عقلمندی و احتیاط لازم ہے +

اس کے علاوہ موسمی حالت کا خیال بھی رکھنا ضروری ہے خصوصاً برسات کے موسم میں رطوبت کو جذب کرنے والی - اور گرم موسم میں سیال[۱] غذاؤں اور نباتات کا - اور سرما میں گوشت اور گھی وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے + بچوں اور کمزور آدمیوں کو ثقیل[۲] اور دیرہضم غذا سے زیادہ پرہیز کرنا چاہئے صبح کے وقت چاء، کوکو، ٹوسٹ[۳] اور میوہ کا ناشتہ کرنا چاہئے - لیکن اس سے عصبی مزاج کو بہت نقصان ہوتا ہے +

باسی چیزیں جہاں تک ممکن ہو استعمال نہ کی جائیں بالخصوص باسی روٹی سخت مضر ہے + بچوں کو اگر ٹوسٹ نہ ہو سکیں تو ناشتہ میں تازہ روٹی دینا چاہئے اور یہ التزام ہر غریب آدمی بھی کر سکتا ہے - ورنہ علاوہ بیمار ہونے کے وہ کند ذہن بھی ہو جائینگے کیونکہ معدے کی خرابی کا اثر زیادہ تر دماغ پر ہوتا ہے +

چاء کو بعض لوگ دیگچیوں میں پکا کر پیتے ہیں، یہ بہت مضر طریقہ ہے، ڈاکٹروں کا قول ہے کہ اگر اُبالے ہوئے گوشت پر جوش کی ہوئی چاء ڈالو تو گوشت سخت ہو جائیگا، اس ہی طرح معدہ میں جا کر ایسی چاء گوشت ہضم نہیں ہونے دیتی، بہتر یہ ہے کہ اُس کو دم دے کر پیا جائے، جو زیادہ گرم نہ ہو +

زیادہ گرم چاء معدہ اور آنتوں کو نقصان پہنچاتی ہے - اس کا عادی

[۱] بہنے والا - [۲] بھاری - [۳] Toast, Cocoa.

ہو جانا بھی بُرا ہے، یہ اگرچہ تکان زائل کرتی ہے، لیکن کمزور کردیتی ہے
ڈاکٹر اس کی زیادتی کو دل اور اعصاب کے مریضوں کے لئے مضر بتلاتے ہیں، اس لئے بجائے اُس کے ایسے آدمیوں کو جو اِن امراض میں مبتلا ہوں، یا جن کو مبتلا ہوجانے کا اندیشہ ہو کوکو۔ مالٹ پینا چاہئے۔ نیز یخنی آب جوش، کاڈلیور مالٹ، یا ملک مالٹ، یا میلنس فوڈ، خالص دودھ، ایکسٹریکٹ آف مالٹ وغیرہ جو طبیعت کے موافق ہو استعمال کیا جائے +

دوسرا کھانا قریب ۱۱ بجے کے ہونا چاہئے، اس کھانے میں گوشت، انڈا، مچھلی ترکاری، اور بھنے، اُبلے ہوئے پھل استعمال کئے جائیں، اکثر آدمیوں کو اور خصوصاً کمزور معدہ والوں کو بغیر جوش دئے ہوئے پھل نقصان کرتے ہیں +

تین چار بجے چاء یا دودھ وغیرہ، بسکٹ، یا ٹوسٹ، مکھن کے ساتھ، اور شب کو آٹھ بجے کھانا کھایا جاے، اس کھانے میں بھنا ہوا گوشت ضرور ہونا چاہئے، اور یہ تمام دن کی آخری غذا ہے +

شب کے وقت کھانا اچھی طرح کھا لینا چاہئے کیونکہ پھر بارہ گھنٹہ تک کچھ نہیں ملتا، لیکن شب کو سیال چیز بعض اشخاص کو مفید نہیں ہوتی +

بہرحال دن میں زیادہ سے زیادہ تین بار، اور کم سے کم دو بار کھانا صحت کو قائم رکھتا ہے، ہر کھانے میں پانچ چھ گھنٹہ سے کم کا وقفہ نہ ہو اور بیچ میں کچھ نہ کھائیں، بچوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک دفعہ ہی نہیں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کرکے کئی بار کھانا چاہئے جو عورتیں اپنے بچوں کے کھلانے میں لحاظ نہیں رکھتیں اُن کو آخرکار بچوں کی صحت کی طرف سے سخت پریشانی اُٹھانی پڑتی ہے +اگر کوئی عورت علے الصّباح اُٹھکر اپنے خانہ داری کے کاموں میں مصروف ہوجائے تو ان دونوں کھانوں کے درمیان

Milk Malt. ۲؎ Malt Cod Liver Oil. ۱؎
Extract of Malt. ۵؎ Mellin's Food. ۳؎

میں ایک پیالہ دودھ کا یا کوئی اَور ہلکا ناشتہ کرلیا جائے ورنہ کام کے بعد تکان کا اندیشہ ہے ٭

سبز ترکاریوں کا کھانا بھی ضروری ہے نباتات کا گوشت کے ساتھ پکانا دونوں کی اصلاح کرنا ہے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے اُن کو ترکاری اور دال کافی ہوتی ہے٭ ترکاری کا استعمال اُن لوگوں کے لئے خصوصیت کے ساتھ مفید ہے جن کو قبض کی شکایت رہتی ہو٭ جن کا معدہ کسی وجہ سے خراب ہوگیا ہو اُن کو نشاستہ کی چیزیں نقصان کرتی ہیں۔ لیکن دماغی محنت کرنے والوں کو بادام مقشّر کا حریرہ مفید ہے٭ روغنی اشیاء کا زیادہ استعمال ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور جب ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے تو پھر انسان کو کھانے پینے کا کچھ لطف حاصل نہیں ہوتا ٭

جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذا کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیئے٭ بعض غذاؤں کو ملاکر کھانا بھی مُضِرِ صحت ہے مثلاً 'دودھ اور مچھلی' یا 'دودھ اور ترشی' یا 'تربُز اور چانول' ٭

میوہ جات کے کھانے کا عمدہ وقت انحدار[۱] غذا کا وقت ہے۔ غذا تھوڑے تھوڑے وقفہ سے خواہ اُس کی مقدار کم ہی کیوں نہ ہو بغیر صادق اشتہاء کھانے سے تداخل[۲] ہوتا ہے۔ جس سے تخمہ (بدہضمی) وغیرہ ہوجانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اسی طرح بھوک کے وقت کھانا نہ کھانا بھی باعث نقصان ہے ٭

بکری کا گوشت، مچھلی اور پرندوں کا گوشت طاقت بخش ہے۔ اور خوب جزوِ بدن ہوتا ہے۔ انڈا، اور شہد خالص خون پیدا کرتے ہیں۔ مختلف قسم کی دالیں، گیہوں، چانول وغیرہ اجناس مقوّی ہیں۔ چنا فربہ

---

[۱] نیچے کی طرف پھسلنا، اُترنا۔ غذا کا معدہ سے انتڑیوں میں جانا ٭
[۲] ایک غذا کا پورے طور پر معدہ سے ہضم نہ ہونا اور دوسری غذا کھا لینا۔ کھانے پر کھانا ٭

کرتا ہے۔ تازی ترکاریاں مثلاً آلو، کرم کلہ، گوبھی، گاجر، شلغم، چقندر وغیرہ خون کو درست رکھتے ہیں اور عمدہ غذائیں ہیں +

خام سلاڈ[1] میں جو ایک قسم کی ترکاری ہے متعدی امراض کے جراثیم ہوتے ہیں اُس کو کھانے سے قبل گرم پانی یا کانڈیز فلوئڈ سے دھو لینا چاہئے۔ کانڈیز فلوئڈ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک ماشہ پوٹاش پرمینگنیٹ لے کر ایک بوتل پانی میں ملا لیا جائے۔ جب یہ تیار ہو جائے تو خام سلاڈ کو اس سے دھویا جائے۔ بعد اس کے پھر خالص اور صاف پانی سے دھو لیا جائے ورنہ ترکاری میں تلخی آجائیگی +

مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوّی ہے لیکن روزمرہ اُن مقامات میں جو سمندر سے دُور ہیں تازہ مچھلی کا ملنا مشکل ہوتا ہے۔ ندی یا تالاب سے جو مچھلیاں مل سکتی ہیں اُن میں سنول، روہو، بام، کالوٹ، سنگن، عمدہ قسم کی مچھلیاں ہیں۔ اور ان میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں + ان کے سوا اَور بھی مچھلیاں ملتی ہیں جن میں کانٹا بہ کثرت ہوتا ہے + کانٹا احتیاط کے ساتھ نکالنا چاہئے + اکثر اموات کانٹوں کے حلق میں پھنس جانے سے ہوجاتی ہیں + پکانے میں بے ضرر چیزوں سے اُس کو گلا ڈالنا چاہئے۔ مثلاً اولے کا پانی اور نوسادر کے ڈالنے سے کانٹا گل جاتا ہے +

مچھلی ایک مقوی غذا ہے اس میں پرورشی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں + سمندر کی مچھلی اَور بھی زیادہ مقوّی ہوتی ہے۔ کیوں کہ فاسفورس جو سمندر میں ہوتا ہے اُس کا اثر قدرتی طور پر اس میں شامل ہو جاتا ہے +

اکثر ماہی گیر، مری ہوئی، یا زہر سے ماری ہوئی مچھلیاں اُٹھا لاتے ہیں۔ اس کی نسبت احتیاط کے ساتھ معلوم کر لینا چاہئے کہ عمدہ مچھلی کے جبڑے کا رنگ گلابی ہوتا ہے +

ولایتی خوراکی سامان جو ٹین میں بند ہو کر آتا ہے اُن کا استعمال نہ کیا جانا

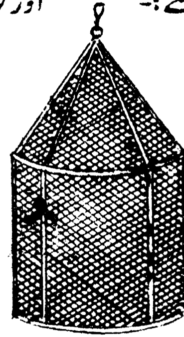
[1] Salad.

بہتر ہے۔ گوشت جس وقت آوے فوراً اُس کا معائنہ کر لیا جاوے کہ نرم تو نہیں ہو گیا ہے۔ ہمارے ملک میں بیشتر جس طریقہ سے گوشت پکایا جاتا ہے وہ ناکارہ ہے، کہ پہلے مسالے میں چڑھایا گیا، پھر پانی خشک ہونے پر بھونا گیا، پھر پانی دیکر شوربا کر لیا گیا، اس طرح اُس کے اجزاے مغذیہ سوخت ہو جاتے ہیں، یا اُڑ جاتے ہیں، بہتر ترکیب یہ ہے کہ اوّل ہی مرتبہ بھون کر شوربا دینا چاہیئے، یا صرف بُھنا ہوا رہنے دیا جاوے، جو زیادہ مفید ہے۔ گوشت کو دم پخت یا قیمہ بنا کر کھانا اور بھی اچھا ہے۔

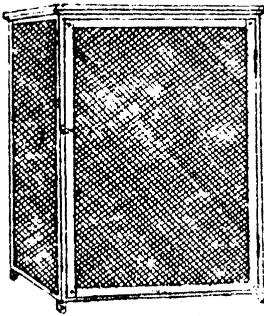
ہمیشہ اس امر کی احتیاط رکھنی چاہیئے، کہ گوشت قابل اطمینان طریقے سے حاصل کیا جاوے، کیوں کہ یہ چیز قصابوں کے لالچ، میونسپلٹیوں[۱] کی لاپرواہی، ہیلتھ[۲] آفیسروں کی عدم توجہی سے نہایت خطرناک ہو جاتی ہے۔ اکثر بیمار جانوروں کا گوشت چُرا چھپا کر فروخت کیا جاتا ہے۔ بعض جانور مسلول[۳] ہوتے ہیں۔ بعض کی آنکھوں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بعض کا جگر سڑ جاتا ہے۔ اور اُس میں کیڑے ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح دوسرے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے جانوروں کا گوشت ظاہر ہے کہ کس قدر امراض کے پیدا کرنے کا باعث ہو سکتا ہے۔ اگر جانور کی صحت و تندرستی کا اطمینان ہو جاوے تو پھر گوشت کو مکھیوں کے ہجوم سے بچانا چاہیئے۔ کیوں کہ مکھی ہر جگہ اُڑتی اور بیمار و تندرست آدمیوں اور جانوروں کی نجاستوں پر بیٹھتی ہے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو لے جاتی ہے ایسے جراثیم کا اثر غذا، پانی، دودھ، اور گوشت وغیرہ پر زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی حفاظت بھی ضروری ہے اور قصاب مجبور کئے جا سکتے ہیں کہ وہ گوشت کو جالی دار الماریوں میں رکھیں جہاں ہوا بھی آتی جاتی

[۱] میونسپلٹی یعنی قصبہ یا شہر کی منتظم کمیٹی۔ [۲] افسر حفظان صحت۔
[۳] مرض سل سے بیمار۔

رہے اور مکھیوں کا بھی گذر نہ ہو۔ بہرحال جہاں تک ممکن ہو گوشت کے متعلق پورا اطمینان کر لینا چاہیئے + جالی دار الماری اور چھینکے اس بات کے لئے بہت بکار آمد ہیں۔ مثلاً گوشت کے لٹکانے کے لیئے اس قسم کا چھینکا ہونا چاہیئے :- اور گوشت وغیرہ رکھنے کے لئے حسب ذیل نمونہ کی الماری ہو:-

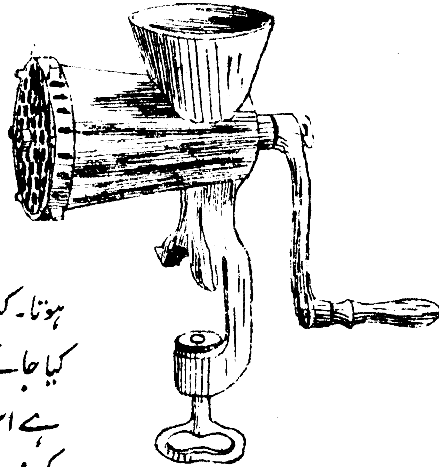


چھینکا گوشت کا



گوشت کی الماری

قصائیوں کے یہاں اور نیز گھروں میں جو قیمہ بنایا جاتا ہے۔ وہ قابل اطمینان نہیں ہوتا۔ کیوں کہ جس قدر بھی احتیاط کیا جائے مکھی کا شبہ ضرور ہی رہتا ہے اس لئے قیمہ ہمیشہ مشین کے ذریعہ سے جو بالعموم دکانوں پر ملتی ہے بنایا جائے +



تصویر مشین قیمہ

غذا کو بہت اطمینان سے کھانا اور لقمہ خوب چبانا چاہیئے تاکہ اُسکے اجزا ریزہ ریزہ ہوکر لعاب دہن کے ساتھ اُن کی آمیزش ہو جاوے - اور اس طریقہ سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے + لعاب دہن میں خدائے تعالےٰ نے ایسے اجزا رکھے ہیں کہ اُس کے ملنے سے چورن کا کام نکلتا ہے + زیادہ سرخ مرچ کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے کیوں کہ یہ آنتوں اور معدہ میں سوزش پیدا کرتی ہے + غذا میں دودھ بھی بہتر چیز ہے اُس میں وہ تمام اجزا موجود ہیں - جن سے انسان کا بدن نشو و نما پا سکتا ہے - اور اسی لئے بچوں کے واسطے سب سے پہلی اور عمدہ غذا دودھ قرار دیا گیا ہے +

بعض آدمیوں کو دودھ سے ریاح[۵۱] پیدا ہوتی ہیں - اُس کا سہل علاج یہ ہے کہ دودھ میں سوڈا ملا لیا جاوے - یا اُس میں اونٹانے کے وقت سونٹھ کی گرہ ڈال دی جاوے - لائم واٹر[۱] (چونے کا پانی) ملانے سے بھی دودھ ہضم ہو جاتا ہے لیکن بعض کو قبض بھی کرتا ہے +

گاے کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے اور ریاح بھی کم پیدا کرتا ہے + دودھ میں ہوائی کثافتوں کو جذب کرنے کی قوّت نہایت تیز ہے اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے + بیمار کے کمرہ میں دودھ کبھی نہیں رکھنا چاہیئے دودھ ہمیشہ چینی کے برتن میں ڈھکا ہوا رہنا چاہیئے اسی واسطے ہمارے یہاں کی بڑھیاں ہمیشہ کہتی رہتی ہیں کہ کھلا ہوا دودھ نہ لے جاؤ جن کی نظر ہو جائیگی + در اصل یہ قدیم مسئلہ طبّی ہے جو اب ڈاکٹری اصول سے بھی ثابت ہو رہا ہے +

دودھ کے متعلق بڑی احتیاطوں کی ضرورت ہے کیونکہ بہت سے مُہلک امراض مثلاً تپ دق ، بخار کہنہ ، پیچش و ہیضہ خراب دودھ کے استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں +

شیردار مویشیوں میں اکثر بیماریاں کثیف[۵۲] مکان میں رکھے جانے اور

۵۱ ہوا + ۵۲ میلا + [۱] Lime Water.

خراب غذا کھلائے جانے سے پھیلتی ہیں اور عام طور پر دودھ اکثر پیتل یا مٹی کے میلے برتنوں میں جمع کر کے کثیف جگہوں میں رکھا جاتا ہے اُس میں خراب اور بغیر جوش دئے ہوئے پانی کی آمیزش کر دی جاتی ہے ٭ صاف دودھ حاصل کرنے کے لئے یہ کافی نہیں ہے کہ برتن کو گرم پانی سے کھنگال کر دودھ لیا جائے بلکہ تھنوں کو پہلے صابون کے گرم جھاگ سے دھو کر ایک صاف اور ملائم تولئے سے خشک کر لینا چاہئے ٭ دوہنے کے بعد تین سے پانچ منٹ تک جوش دینا چاہئے اس کے بعد صاف تام چینی یا چینی کے جگ یا پیالوں میں رکھکر تہ کئے ہوئے نم کپڑے سے ڈھک دینا چاہئے یا 'اسپر بلائنڈ' کی بوتلوں میں رکھا جائے اور یہ ظرف یا بوتل ایسے کمرہ میں رکھی جائے جس کی ہوا بدرجۂ غایت[۱] صاف ہو ٭

جوش دینے سے دودھ میں جس قدر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں وہ سب ضائع ہوجاتے ہیں اور بگڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔ لیکن اس احتیاط کے بعد بھی اگر دودھ کسی متعفن جگہ میں رکھ دیا جائے تو وہ مضر صحت اجزا اور جراثیم کو بہت جلد جذب کر لیتا ہے ٭

بالعموم گائے۔ بھینس اور بکری کا دودھ استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن ایک قسم کے جانور کا دودھ دوسرے قسم کے جانور کے دودھ میں نہ ملانا چاہئے ٭ مریض کے لئے ڈاکٹر سے بصراحت پوچھ لیا جائے کہ کس جانور کا دودھ استعمال کیا جائے ٭ ایسے جانور کا دودھ جو خود بیمار ہو، یا جس کے نیچے بیمار بچّہ دودھ پیتا ہو استعمال نہیں کرنا چاہئے ٭ اکثر گائیں مسلول ہوتی ہیں۔ اور اُن کے اطمینان کا بہترین ذریعہ ٹُبرکلین یعنی مادّۂ سل کا ٹیکہ ہے۔ جو اس غرض کے لئے حال میں ایجاد ہوا ہے ٭ اگر گائے مسلول ہے۔ تو ٹیکہ اُٹھیگا ورنہ خشک ہو جائیگا۔ اور اسی طرح اکثر امراض بیمار جانوروں کے دودھ سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے دودھ کو سٹرلائز[۲] (تعقیم۔ جوش دیکر پاک و صاف کرنا)

[۱] انتہا ٭ [۲] Sterilize.

کر کے یا خوردبین سے دیکھکر معلوم کیا جاے کہ اُس میں کسی قسم کے جراثیم تو نہیں ہیں۔ بازار کا دودھ کبھی قابل اطمینان نہیں ہوتا ؀

نمک بھی غذا کا نہایت اعلےٰ جزو ہے، اور یہ جسم کی ساخت میں بہت کام دیتا ہے، خصوصاً ہڈیوں کی ساخت میں، لیکن زیادہ نمک کی چیزیں بدن میں خشکی پیدا کرنے اور دُبلا کر دینے کا باعث ہوتی ہیں+ کھانے کے بعد کبھی کبھی شیریں غذا بھی مفید ہوتی ہے۔ لیکن زیادتی ہر صورت میں بُری ہے اور اُس سے صفرا[1] پیدا ہونے اور جگر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے+ معدہ میں استرخا[2] پیدا ہوجاتا ہے۔ پھیکی غذا بھوک کو ساقط[3] کرتی ہے۔ ترش غذا بعض اوقات اچھی اور مفید ہوتی ہے خصوصاً جبکہ صفرا کی زیادتی ہو ؀

ممالک یورپ اور یورپین اقوام میں شراب بھی داخل غذا ہے۔ لیکن اسلام نے نہ صرف شراب بلکہ تمام مُنشّی اشیاء کو حرام کردیا ہے۔ کیونکہ ان سے صحت کو سخت ضرر پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر بھی اس کو بہت برا سمجھتے ہیں+

ہندوستان میں سوائے مسلمانوں کے دوسری شریف قوموں میں بھی اس کا رواج ہے جن کے یہاں مذہباً کچھ ممانعت نہیں۔ لیکن اُن کو بھی احتیاط رکھنا چاہیئے، اور اب عام طور پر اس کے نقصانات و مضرات اس قدر قابل انسداد سمجھی گئی ہیں۔ کہ یورپ اور نیز ہندوستان میں شراب نوشی کی عادت ترک کرانے کے لئے خاص طور پر انجمنیں قائم ہوتی جاتی ہیں۔ شراب کے متعلق مجھے صرف اس قدر لکھنا ہے کہ میں تمام اقوام کی عورتوں سے درخواست کرتی ہوں۔ کہ اگر وہ اپنی اور اپنے بچوں کی صحت زندگی، اور

[1] پت۔ نام ہے ایک خلط کا +

[2] ڈھیلا ہوجانا۔ سُست ہونا +

[3] گر جانا۔ رُک جانا۔ گرنے والا +

اور اپنی دولت کو عزیز رکھتی ہیں۔ تو کبھی اس ام الخبائث کو ہاتھ نہ لگائیں۔
خدائے تعالےٰ نے کیسی حکمت اور خوبصورتی سے اس کا فیصلہ کیا ہے، کہ
"یَسْئَلُوْنَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا اِثْمٌ كَبِيْرٌ۔"
بہت سی جماعتیں اس کے روکنے کے واسطے قائم ہوئی ہیں، ان میں
جو شخص اپنی کامیابی دکھاتا ہے، وہ تمغہ پاتا ہے ٭





فصل چہارم

سونا



انسان کے واسطے خدا نے نیند بھی ایک ایسی چیز بنائی ہے جس سے بدن کے ہر ایک عُضو پر صحت بخش اثر پہنچتا ہے۔ اور تمام اعضاء کی وہ تھکن جو جاگنے اور کاروبار کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ دُور ہو جاتی ہے۔ اور از سرِ نو تازگی آجاتی ہے۔ نموؔ کے زمانہ میں سونے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔ بچےؔ جس قدر سونے میں بڑھتے ہیں اُس قدر جاگنے میں نہیں بڑھتے ہیں۔ اور یہی سبب ہے۔ کہ بچےؔ فطرۃً زیادہ سوتے ہیں۔ اور بوڑھوں کو جن کی نشو و نما کا وقت گذر چُکتا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ لیکن بعض بوڑھے بھی بچوں کی طرح سوتے ہیں۔ اور طبیعتوں کے لحاظ سے اُن کو زیادہ سونے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔

بچوں کو نیند سے کبھی جگانا نہیں چاہیئے بلکہ جب تک سوئیں سونے دیا جائے۔ کیونکہ اُن کو زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔

جب بچے کی عمر چھ سال کی ہو جائے تب اُس کو بارہ گھنٹے تک سونا چاہیئے، اور ایک دو گھنٹے دن کو بھی آرام کرنا چاہیئے، اور جب دس سال کی عمر ہو تو ایک دو گھنٹے کم کر دینا چاہیئے، اس کے بعد سنِ بلوغ تک ۹ یا ۱۰ گھنٹے کافی ہیں، اور جب نشو و نما پورا ہو جائے۔ تو ایک یا دو گھنٹے اَور کم کر دئے جائیں۔ ایک جوان آدمی کو کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے سونا کافی ہے۔ لیکن تمام اشخاص کو ایک قاعدہ کا

لہ بڑھنا۔ جسم کا بڑھنا

پابند بنانا مشکل ہے ✦

تندرست عورتوں کو بھی آٹھ گھنٹے سے کم نہ سونا چاہئیے۔ رات کو زیادہ دیر تک جاگنا مضر ہے، جلد سونے سے بڑا فائدہ ہے۔ کہ سویرے آنکھ کھلتی ہے، اور یہی سہانا وقت ہے۔ جس میں خدا کی عبادت کے واسطے دلی خشوع[1] و خضوع[2] اور حضور قلب حاصل ہوتا ہے، اگر ایسے وقت کو ہاتھ سے کھو دیا جاوے۔ تو سمجھنا چاہئیے کہ روح کو غذا سے محروم رکھا جاتا ہے، چونکہ عورت فطری طور پر بمقابلہ مردوں کے کمزور قویٰ رکھتی ہے۔ اور اگرچہ چلنے پھرنے کا کام کم پڑنے کی وجہ سے اعصابی قوت کم صرف ہوتی ہے تاہم بعض اوقات معمول سے زیادہ ضروریات و تفکرات[3] موسم و اشغال کی وجہ سے دل دماغ مصروف کار رہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ عورتوں کو بمقابلہ مردوں کے زیادہ سونے کی ضرورت ہے ✦

عام طور پر گرمی کے موسم میں اچھی نیند کا آنا ذرا مشکل ہے اور کم سونے کا عادی ہونا تندرستی کے لئے خالی از خطرہ نہیں ہوتا ✦

شب میں شور و غل کا ہونا، کتوں کا بھونکنا، گرم ہوا یا لوہ کا چلنا، آندھیوں کا آنا، مچھروں کی بھنبھناہٹ اور ان کی نیش[4] زنی، حبس[5] یا گرمی ایسی تکالیف ہیں جن سے نیند میں سخت خلل[6] واقع ہوتا ہے۔ لیکن ان تکالیف کو تدابیر سے رفع کیا جا سکتا ہے ✦

ہندوستان کے اکثر حصے موسم گرما میں سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں لیکن پھر بھی چھت پر یا برآمدہ میں ضروری تدابیر کرنے پر بہت اچھی نیند حاصل ہوسکتی ہے ✦

شب میں اونی لباس پہن کر میدان میں سونا چاہئیے اور اس بات کا

[1] گڑگڑانا، رونا۔ [2] سر جھکانا، عاجزی کرنا [3] فکریں [4] ڈنک مارنا۔ نقصان پہنچانا۔ [5] گھٹنا۔ بند ہونا [6] فتور ✦

لحاظ رکھنا چاہئے، کہ میدان میں سو کر صبح ہی خالی بیڈ روم (سونے کے کمرہ) میں نہیں جانا چاہئے۔ کیونکہ جس بیڈ روم[1] میں کوئی نہیں سوتا اُس کی ہوا گرم ہوتی ہے اور بمقابلہ باہر کی ہوا کے جسم میں کاہلی و سستی پیدا کرتی ہے۔ اگر اندر کمرہ میں سونے کا اتفاق ہو۔ تو یہ دیکھ لینا چاہئے، کہ کمرہ ہوادار ہو۔ اور ہوا کی گذر کے لئے دروازے اور کھڑکیاں خوب کُھلی ہوئی ہوں +

جاڑے کے موسم میں بھی کھڑکیاں اتنی کُھلی رہیں۔ کہ کمرے کی گرم ہوا باہر جاسکے بالکل بند کر کے سونا اور اس طرح کہ گرم ہوا باہر نہ جاسکے سخت خطرناک ہے + کوئلہ جلا کر یا جلتا ہوا لیمپ چھوڑ کر ایسے کمرہ میں سونا خودکشی کے برابر ہے، کیونکہ جو گیس[2] کوئلہ کا نکلتا ہے وہ سخت زہریلا ہوتا ہے، اور اس سے اکثر موتیں واقع ہوجاتی ہیں + لیمپ کے دھوئیں کے ذرّے بہت سے امراض پیدا کرتے ہیں + ایک لحاف میں کئی آدمیوں کا سونا بھی مضر صحت ہے، گرمی کے موسم میں ہلکا اور سادہ بستر اچھا ہوتا ہے، سُتلی کی بنی ہوئی چارپائی پر نہ کیا ہوا کمبل، اور چادر بچھے ہوئے ہونے سے ابخرات کو تمام رات نکلنے کا موقع ملتا رہتا ہے، اور جسم کو خنکی پہنچتی رہتی ہے، سخت بچھونے پر سونا بھی بدن کو مضبوط کرتا ہے +

۲۴ گھنٹے میں ۶ گھنٹے سے کم سونا بھی داخل صحت نہیں ہے معتدل مقدار میں سونا ہضم غذا میں مدد دیتا ہے، لیکن اگر نیند اعتدال سے زائد ہوجائیگی تو وہ بھی صحت کو بگاڑ دیگی، سستی، اور کاہلی کے علاوہ ایسے امراض کا جو رطوبت سے ہوتے ہیں، پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہے + خالی معدے میں سونا بھی مضر ہے، ایسے ہی کھانا کھا کر فوراً ہی سوجانا اچھا نہیں ہے +

سونے کے وقت یہ التزام رکھا جاوے۔ کہ اول تھوڑی دیر دہنی کروٹ لیٹے تاکہ غذا معدہ میں اچھی طرح پہنچ جاوے۔ پھر بائیں کروٹ زیادہ دیر تک

[2] Gas. [1] Bed room.

سونا چاہیئے۔ تاکہ حرارت جگر معدہ پر اثر ڈالے۔ اُس کے بعد تھوڑی دیر داہنی کروٹ سو جاے۔ تو ہضم نہایت صحیح اور قوی ہوتا ہے +

بارش کی گرمی میں یا جہاں زیادہ شبنم پڑتی ہو۔ خصوصاً سرزمین مالوہ میں آسمان کے نیچے بلا کسی چھت یا روک کے سونا مضر ہے +

فرش زمین یا سخت چیز پر سونا صحت میں خلل ڈالتا ہے۔ اگر نیند کم آتی ہو تو تدابیر و علاج سے اس نقصان کو دُور کیا جاے +

لیٹ کر کتاب دیکھنا۔ روشنی کا گل کر دینا، طبیعت کو متوجہ بہ خواب کرنا۔ قصے کہانی سُننا۔ آہستہ آہستہ کچھ گانا، اور سہلانا، سر پر تیل ملنا یا تلوؤں کی مالش خشک یا تیل سے کرنا نیند لاتا ہے +

پردۂ چشم کے مقابل زیادہ تیز روشنی نیند کو اُچاٹ کرتی ہے۔ اس لئے سونے کے کمرے میں سامنے لیمپ نہ رکھنا چاہیئے + حدیث میں بھی چراغ گُل کر کے سونے کی نسبت ارشاد ہے + غرض انسانی زندگی اور صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش اور غذا سے بھی زیادہ نیند ضروری ہے۔ اور جو کچھ کہ دماغی و اعصابی قوت اور حرارت غریزی کو کام میں لانے سے کمزوری پیدا ہوتی ہے اُسکی تلافی شب میں سونے سے ہو سکتی ہے۔ اور جس طرح روحانی دُنیا میں یہ مثل صادق آتی ہے کہ ہم واقعی زندہ جب ہی رہتے ہیں جب کہ ہم ہر وقت مرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح اس مادی دُنیا میں بھی صادق آتی ہے کیوں کہ کہا جاتا ہے کہ سویا اور مرا برابر ہے۔ لیکن یہی مرنا یا سونا دوسرے دن کے لئے ہم کو ایک نئی زندگی بخشتا ہے۔ اور جب کہ ہم شب کی آرام دہ نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم ایک تازہ دنیا میں آئے ہیں +

رات کا آرام دِن کے کاموں کے کرنے کے لئے اس قدر لازمی ہے کہ اُس کے مقابلے میں عبادت کے لئے شب بیداری بھی ضروری نہیں۔ جیسا کہ اللہ تعالٰے فرماتا ہے :-

يَا اَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ ۝ قُمِ الَّيْلَ اِلَّا قَلِيْلاً ۝ نِصْفَهٗ اَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيْلاً ۝

یعنی اے پیغمبر تم جو چادر پلیٹے پڑے ہو۔ رات کے وقت نماز میں کھڑے رہا کرو (سو بھی ساری رات نہیں۔ بلکہ) ساری رات سے کم۔ یعنی آدھی رات یا اس میں سے بھی تھوڑا سا کم کرلیا کرو ❖

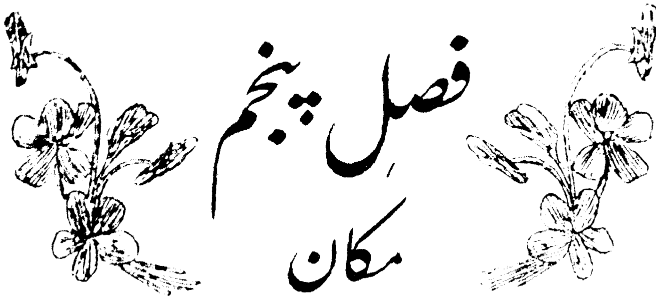
اور دوسری جگہ معاش کے باب میں یوں فرمایا ہے :-

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝ وَّجَعَلْنَا الَّيْلَ لِبَاسًا ۝ وَّجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝ سورۂ نبأ

(اور ہم ہی نے تمہاری نیند کو (موجب) راحت بنایا۔ اور ہم ہی نے رات کو پردہ پوش بنایا۔ اور ہم ہی نے دن کو روزی کے دھندوں کا (وقت) بنایا ❖)

اسی طرح بعض اعرابی اپنی کھیتی باڑی کی وجہ سے شب میں دیر کرکے سوتے تھے۔ اور نماز کے وقت اُن کی آنکھ نہیں کھلتی تھی تو حضور رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مضائقہ نہیں اگر دیر میں آنکھ کھلے اُسی وقت نماز پڑھو در اصل یہ ارشاد نہایت حکمت سے بھرا ہوا ہے یعنی نماز بھی نہ ترک ہو اور دُنیا کے کام بھی ہوں اور نیند بھی خراب نہ ہو تاکہ صحت پر بُرا اثر نہ پڑے ❖





فصل پنجم

مکان

ہندوستان میں عموماً شہروں، قصبوں اور دیہات کی آبادی کے وقت حفظان صحت کا کہیں خیال نہیں رکھا گیا - نہ وینٹی لیشن[1] کی طرف توجہ کی گئی - جس طرف جائیے مضر صحت آبادی کا سلسلہ دکھائی دیتا ہے + چھوٹے چھوٹے تنگ و تاریک مکانات بنائے جاتے ہیں - چھوٹے صحن ہوتے ہیں - جن میں آفتاب کی شعاعوں کا بھی پورے طور پر گذر نہیں ہو سکتا - اور نہ اُن میں جس قدر کہ ہوا کی ضرورت ہے میسر آتی ہے +

ایک طرف پاخانہ بنا ہوتا ہے - اور بہت کم ایسے گھر ہوتے ہیں جن کا پاخانہ پختہ فرش کا ہو + کچرے کا انبار بھی اُسی صحن میں ایک طرف لگا ہوتا ہے موریوں کا غلیظ پانی، باورچی خانہ کا دُھواں اور ایسی ہی دوسری کثافتیں اکثر امراض کے جراثیم[2] پیدا کر دیتی ہیں - اور مخصوص ملیریا[3] کے مچھر تو نہایت کثرت سے ہو جاتے ہیں - اور سارا مکان اچھا خاصہ پیچش، بخار اور دوسری بیماریوں کا گھر بن جاتا ہے +

انگلستان میں مچھر کا پتہ نہیں - ہاں قسطنطنیہ اور اٹلی وغیرہ کی طرف مچھّر ہوتے - لیکن وہاں کے لوگ ان کی مضرت کو تدابیر سے دور کرتے رہتے

[1] ہوا کی آمد و رفت - [2] جراثیم اُن ننھے ننھے کیڑوں کو کہتے ہیں جو آنکھ سے نظر نہیں آتے - اور جسم انسان میں داخل ہو کر اکثر قسم کی بیماری پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں +

Malaria. [3] Ventilation. [1]

ہیں + سونے کے لئے ہر شخص مسہری کا استعمال کرتا ہے + دوسرے ملیریا کے مچھروں میں جو ہندوستان میں پیدا ہوتے ہیں اور اُن مچھروں میں فرق ہے۔ وہ ایسے زہریلے نہیں ہوتے +

مکان کی وضع اور بناوٹ کا طریقہ اور جگہ کا بھی اثر صحت پر بہت پڑتا ہے +

نم ناک اور نشیبی حصۂ زمین پر مکان بنانا گویا بیمارستان یا بیماریوں کا مخزن بنانا ہے + جس جگہ سڑی گلی چیزوں کا انبار لگا ہو۔ اور جہاں بدبو دار بخارات زمین سے اُڑتے ہوں۔ یا گنجان درختوں کا جھنڈ ہو۔ وہاں پر جو مکانات بنائے جاتے ہیں۔ اُن مکانوں کے بسنے والوں کی تندرستی اکثر خراب رہتی ہے + اس پر یہ اور طرّہ ہوتا ہے کہ تعمیر مکان میں اصول حفظان صحت پر لحاظ نہیں رکھا جاتا۔ اپنے مکان مسکونہ میں کارخانوں، یا ذخیروں کا رکھنا جن میں عفونت ہوتی ہو یا بدبودار مادہ ہو سخت بد احتیاطی میں داخل ہے +

اسی طرح مویشی وغیرہ کا پیشاب، اُن کی لید وغیرہ مضر صحت ہے + مکانات کی بد احتیاطی اور عدم صفائی کے سبب سے اکثر امراض مثل ہیضہ، پیچش، بخار اور طاعون کا ظہور ہوتا ہے +

صحت کے قائم رکھنے میں مکان کے طرز تعمیر کو بھی بڑا دخل ہے + جہاں تک ممکن ہو مکان ڈھالو اور بلند زمین پر مشرقی رُخ ہونا چاہئے + صحن وسیع اور کمرے ہوادار ہوں۔ مغربی اور جنوبی رخ میں برآمدے ہونا بھی ضروری ہیں + شعاع آفتاب بھی اچھی طرح اور کافی وقت میں آتی رہے + بڑے بڑے کمروں کی چھتوں اور دیواروں میں اس قسم کے روشن دان بنائے جا سکتے ہیں۔ جن میں ہوا اور روشنی کا کافی طور پر گذر، اور دھوئیں، اور بخارات کا اخراج ہو سکتا ہے + اگر کسی مکان کی زمین مرطوب ہو تو بالاخانہ ضرور بنایا جاوے۔ ورنہ اتنی بلند کرسی دی جاوے کہ فرش مکان پر رطوبت کا اثر نہ ہو سکے +

دریا، تالاب، نہر کے قریب ہونے کی صورت میں اُن کی سطح سے مکان کی سطح کا بلند ہونا لازمی ہے - حتی الامکان اس امر کی احتیاط رکھی جائے کہ مکان کی جگہ سے قبرستان، مرگھٹ، مسلخ[۱] کارخانۂ دخانی[۲] چرمی اور کونڈہ[۳] اور اور تالاب وغیرہ دُور ہوں +

صحن کی موریاں ایسی ہونا چاہئیں کہ بارش کا پانی فوراً نکل جائے تاکہ فرش پر نمی کا اثر نہ آئے - اور موری کو سڑک کی نالی سے ملا دیا جائے تاکہ مکان کا خراب پانی اور دھوون دھاون سب نکل جایا کرے اور مکان کی بُنیادوں میں پانی جذب نہ ہو +

دیواروں سے ملا کر ایک تہ اینٹ یا گڑے ہوئے پتھروں کی بُنیاد مکان سے ملا کر ہر طرف ڈال دینی چاہئے اور اُس کو نیچے کی جانب ڈھالو ہونا چاہئے اسے عام طور پر پشتہ کہتے ہیں +

مکان میں کمرے نہایت ضروری اور بکار آمد چیز ہیں - ان کی صفائی بھی بہ لحاظ اصول حفظان صحت ہمیشہ پیش نظر رہنی چاہئے - چٹائی یا آئل کلاتھ[۴] وغیرہ کی جگہ ہمیشہ اطالین ٹائل[۵] جو ہندوستان میں بھی بنتے ہیں استعمال کرنا بہتر ہے - یہ ٹائل نم کپڑے سے صاف ہو جاتے ہیں +

اطالین ٹائل کے فرش کے لئے کرسیوں کی نشست کا انتظام بھی ضروری ہے - جو لوگ زمین پر بیٹھنے کے عادی ہیں - اُن کے لئے اطالین ٹائل کا فرش موزوں نہیں ہے + دیواروں پر بیتے یا کاغذ لگانا بہت بُرا ہے - جیسا انگلستان میں تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ ایسے کاغذوں میں برسوں تک متعدی امراض کے جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں تو ہندوستان میں تو اَور بھی زیادہ اندیشناک ہے +

کیوں کہ بداحتیاطیوں سے یہاں جراثیمی امراض اکثر اور زیادہ تر پیدا ہوتے رہتے ہیں +

---

[۱] مذبح - جانور ذبح ہونے کی جگہ - [۲] پتلی گھر - [۳] مویشی خانہ +

[۴] Oil Cloth. [۵] Italian tile.

اگر دیواروں پر سفیدی اچھی نہ معلوم ہو۔ تو مختلف قسم کے ہلکے رنگ ہو سکتے ہیں۔ پوتائی یا رنگ کرنے میں یہ معمول رہے۔ کہ ہر سال یا ہر اوّل بار کی قلعی یا رنگ بالکل کھرچ دیا جائے خصوصاً جب کہ کسی متعدی مرض سے کوئی حادثہ ہو جائے تو ایسا کرنا لازمی ہے۔

ہمارے ملک کی اکثر پرانی رسمیں بھی نتیجہ خیز تھیں۔ جو اب روز بروز چھوٹتی جا رہی ہیں۔ مثلاً ہندوؤں میں دیوالی اور مسلمانوں میں شب برات کے دنوں میں مکانوں کی پوتائی اور صفائی جو بطور ایک فرض کے ہوتی تھی۔ گویا اس طرح ہر سال ایک بار لازمی طور پر گھروں کی صفائی ہو جاتی تھی۔

کمرہ کی ہوا بہت جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اور جن کو اندر کمرہ میں بیٹھ کر کام کرنے کا زیادہ اتفاق ہوتا ہے۔ اُن میں کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے اور تولید خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر سکونت کے لئے کوئی مکان تاریک بھی ملے تو برآمدے کے اوپر یا چھت میں روشندان بنانے چاہئیں جس سے ہوا کی آمد و رفت جاری ہو جائیگی۔

خس وغیرہ کی ٹٹی اور پردہ سے بھی نمی کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے موسم گرما میں ایسے مکانات میں جہاں دھوپ کم جاتی ہو۔ اور جہاں کی ہوا خود مرطوب ہو۔ خس وغیرہ کی ٹٹیاں نہ لگانا چاہئے۔ کیونکہ بہ نسبت گرمی کی تکلیف کے مرطوب ہوا اور مرطوب جگہ کے نقصانات بہت زیادہ ناقابل برداشت ہیں۔ اور ایسی حالت میں اکثر وجع مفاصل[1] کا اندیشہ رہتا ہے۔

تھوڑے دن ہوئے۔ میں نے ایک اخبار میں مکان ٹھنڈا رکھنے کی مندرجۂ ذیل تدبیر دیکھی ہے۔ جس کو امراء مکان بناتے وقت بہت اچھی طرح عمل میں لا سکتے ہیں۔

کمرہ کے درمیان میں ایک طرف چھوٹی سی گیلری[2] رکھی جائے اور اس

[1] گٹھیا کی بیماری۔ جوڑوں کا درد۔

[2] Gallery.

گیلری میں دیوار کے قریب ہی پنکھا لگا دیا جاے - یہ پنکھا خاص قسم کا اس ضرورت کے لئے ایجاد کیا گیا ہے - برقی قوت سے چلتا ہے اور اس کی ہوا تمام کمرہ میں بھر جاتی ہے +

کمروں کا فرنیچر[ط] (اسباب) روز صاف کیا جاے - اوّل فرش پر ستھرائی دی جاے + اگر ٹائلس چٹائی ، سیمنٹ پاٹی ٹٹے کا فرش ہو تو ستھرائی کے بعد خفیف سی بھیگی ہوئی جھارن سے پونچھ دینا چاہئے + دری اور قالین کے صاف کرنے کے خاص برش ہوتے ہیں - اُن کا استعمال کیا جاے - لیکن پالش دار فرنیچر کو خشک جھاڑن سے ہی صاف کیا جاے - ورنہ نمی سے اُس کا پالش خراب ہو جائیگا + زمین کا فرش کم از کم ہفتہ میں تو ضرور ہی اُٹھا کر ستھرائی دیجائے بانس وغیرہ میں برش یا ستھرائی باندھ کر چھت کو بھی صاف کرنا ضروری ہے تا کہ جالے نہ لگنے پائیں + اگر چھت گیری بندھی ہو تو بھی کانس وغیرہ کو صاف کر لینا لازمی ہے - اور یہ بھی التزام رکھا جاے - کہ زیادہ سے زیادہ سال بھر میں ایک مرتبہ اُس کو کھول کر صاف کیا جاے +

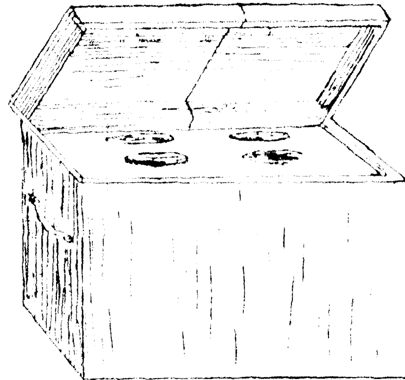
اگر کمروں میں باورچی خانہ کا دھواں آتا ہو - اور اُس کا دوسری طرف نکلنا ناممکن ہو - تو آسان ترکیب یہ ہے کہ جا بجا روئی کے گالے لٹکا دئے جائیں - تا کہ وہ دھوئیں کو جذب کر لیں - اور وہ مکان میں نہ پھیلے + اُگالدان سلابچی جن میں تھوکتے ہیں - دن رات میں کئی دفعہ صاف کرنا چاہئے - دیواروں پر تھوک اور پیک کے داغ دھبے نہ ہوں +

جو لوگ مقدرت رکھتے ہیں اور جن کو اپنی صحت عزیز ہے اُن کو آبادی سے کچھ فاصلے پر مکان بنانا چاہئے - لیکن رواج پردہ کا لحاظ کرتے ہوئے ہماری رہایش کے واسطے صحن دار مکان جو ایرانی وضع کے بنتے ہیں مفید ہیں - بشرطیکہ صحن بڑا ہو - انگریزی طرز کے مکانات جن کا اب بہت زیادہ فیشن اور شوق ہوتا جاتا ہے پردے کی وجہ سے ہندوستانی

ط Furniture.

عورتوں کے لئے موزوں نہیں ہیں۔ چنانچہ بمبئی اور کلکتہ کی خواتین جہاں کوٹھیوں کا رواج ہوگیا ہے۔ جب صحن دار مکانوں میں رہتی ہیں تو اُن کی صحت میں بیّن فرق معلوم ہونے لگتا ہے۔ اگر ایسے ہی مکان پسند ہوں تو اُس کے گرد ۱۰۰ فٹ مربع چہار دیواری پردہ کے لئے بنانی چاہئے تاکہ مستورات کو کھلی ہوا میں پھرنے کا موقع ملے۔

جو مکانات خاص صاحب مکان یا کنبہ کے لئے ہوں۔ اُن میں یہ خیال ضرور ہونا چاہئے۔ کہ خوابگاہ کے نزدیک غسل کی جگہ بھی ہو۔ اور نزدیک ہی غسل خانہ سے علیحدہ قضائے حاجت کے لئے جگہ بنائی جائے۔ اگر اس قدر زمین نہ ہو۔ یا کسی وجہ سے گنجائش نہ نکلے تو ایک چوکی اور طشت کے لئے ہی خوابگاہ کے نزدیک تھوڑی سی جگہ ضرور نکالی جائے۔ اور اس میں ایک صندوق جس کا نقشہ ذیل میں درج ہے رکھا رہے۔ تاکہ نجاست برتن کے اندر رہے اور وہ صندوق کے اندر بند رہے۔ لیکن یہ انتظام بھی رکھنا ضروری ہے کہ صبح ہی مہترانی اُس کو صاف کرے۔ مہترانی کے آنے کا راستہ کمرہ میں نہ رکھا جائے بلکہ دروازہ کمرے کے باہر ہو۔



یہ اس طرح بنے گا کہ ایک پاٹ بند رہے اور پاؤں سے کھٹکا دینے سے کُھل جائے۔

اس صندوق میں تمام چینی کے ظروف ہونا چاہئیں زیادہ سے زیادہ دو آدمیوں کے لئے ایک صندوق ہو سکتا ہے۔

دو آدمیوں کے واسطے جو خوابگاہ ہو اُس کا طول ۲۰ فٹ سے اور عرض و بلندی ۱۰ فٹ سے کم نہ ہو۔

اسی کے نزدیک ایک چھوٹا کمرہ بیٹھنے کا بھی ہونا چاہیئے۔ جو طولاً ۱۵ فٹ اور عرضاً ۱۰ یا ۱۲ فٹ ہو +

کھانے کی جگہ بہ لحاظ ممبرانِ خاندان علیحدہ ہو۔ اور اُس کا طول و عرض ضرورت کے موافق رکھا جاے + عبادت و نماز کی جگہ بھی علیحدہ اور مخصوص کر دی جاے۔ بچوں کی خواب گاہ اپنی خواب گاہ سے علیحدہ لیکن بالکل متصل رکھنا چاہیئے + رہایش کے دالان یا کمروں سے دور باورچی خانہ اور اجناس کا گودام بنایا جاے +

تمام کمرے ایسے انتظام سے ہونا چاہئیں کہ ایک سے دوسرے میں بغیر صحن میں جانے کے آمد و رفت ہو سکے۔ تاکہ بارش میں بھیگنے سے بھی حفاظت ہو +

شاگرد پیشہ لوگوں کے رہنے کی جگہ بھی مکان کا ایک جزو ہے۔ عموماً ملازمین کوٹھیوں، بنگلوں کے کمپاونڈ، یا محلات یا بڑے بڑے مکانوں کی کسی کوٹھری میں رہتے ہیں، کمپاونڈ میں جو رہتے ہیں وہ ذرا فاصلہ پر ہوتے ہیں، اُن کی صفائی کی ہمیشہ نگرانی کرنی چاہیئے +

محلات و مکانات کی کوٹھریاں جو استعمال کے لئے دی جائیں۔ اُن میں بھی یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ حفظانِ صحت کے اصول کے خلاف نہ ہوں +

نوکروں کا سامان بھی صاف رہے، اور اُنکے رہنے کی جگہ غلیظ نہ ہونے پائے +

نوکروں کی بے احتیاطی سے مکان کی تمام صفائی خراب ہو جاتی ہے، اور وہ برسوں کی کوشش ذراسی غفلت اور بے توجہی سے برباد کر دیتے ہیں +

اس میں شک نہیں۔ کہ ہمارے ہندوستانی مکانات کے قدیم طرزِ تعمیر میں حفظانِ صحت کے اصول کا خیال نہیں رکھا گیا، لیکن وسیع اور ہوادار صحن پھر بھی کچھ نہ کچھ اُن نقصانات کی تلافی کر دیتے ہیں، اگر صرف صفائی کا ہی خیال رکھا جاے تو بھی بہت کچھ فائدہ ہو سکتا ہے، غربا کے مکانات کی حالت بے انتہا توجہ طلب ہے، اُن کی تنگی، اور غلاظت کا اثر نہ صرف اُن میں رہنے والوں

ہوتا ہے، بلکہ تمام اہل محلہ پر پہنچتا ہے، اور پھر کل آبادی والے بھی محفوظ نہیں رہتے۔ اکثر مکانات میں جن کا رقبہ دس بارہ گز مربع ہوتا ہے۔ آدمیوں کے رہنے کے دالان اور کوٹھریاں ہوتی ہیں، اُسی میں مویشی بندھتے ہیں، وہیں مرغیاں رہتی ہیں، اور گھر گرستی کا سامان رکھا رہتا ہے، پس ایسی حالت میں جب تک تعلیم عام نہ ہو، لوگ اصول حفظان صحت سے واقف نہ ہوں، امرا اور متمول اشخاص ان لوگوں کے مکانات کی اصلاح اپنے رفاہ عام کے کاموں میں داخل نہ کریں، میونسپلٹیوں کے پاس اُن کے انتظامات کے لئے روپیہ کافی موجود نہ ہو کیونکر صفائی ممکن ہے اور کس طریقے پر حفظان صحت کا لحاظ رکھا جا سکتا ہے۔



فصل ششم

باورچی خانہ

باورچی خانہ مکان میں جس قدر ضروری حصّہ ہے اسی قدر اُسکی صفائی اور اُس کو اصول حفظان صحت کے مطابق بنانا ضروری ہے - کیوں کہ ایسی جگہ پانی اور وہ اشیاء نباتاتی جن میں جراثیم کے پیدا ہونے اور گلنے، سڑنے اور بُسنے کا زیادہ مادّہ ہوتا ہے موجود رہتے ہیں +

سب سے پہلے باورچی خانہ میں ایک ایسی موری کی ضرورت ہے جس سے دُھوون کا پانی فوراً نکل جائے ورنہ احتیاط کے ساتھ ایسے متعفن پانی کو کسی گہرے برتن میں ڈالنا چاہئے - اور پھر اُس کو بالٹیوں کے ذریعے سے مکان سے دُور پھکوا دینا چاہئے تاکہ پانی زمین یا دیواروں پر نمی نہ پیدا کرے +

باورچی خانہ روشن، ہوادار، سنگین، اینٹ یا گچ کا بنا ہوا ہونا چاہئے دھواں نکلنے کا راستہ بھی ضرور رکھا جائے - ورنہ علاوہ دوسرے نقصانات کے تمام باورچی خانہ سیاہ پڑجائیگا - اور دُھواں ہمیشہ آنکھوں اور حلق میں جاکر تکلیف پہنچائے گا + بینائی پر ضرر پہنچنے کا بھی اندیشہ ہے - بعض لکڑی کا دھواں بہت سخت نقصان پہنچاتا ہے - بالعموم گیلی لکڑی کے جلانے سے احتیاط رکھنا چاہئے +

روزانہ باورچی خانہ دھویا جائے - کھانا پکنے کے بعد پس خوردہ باورچی خانہ میں نہ رہنے پائے - دیواروں اور چھتوں کی بھی روزانہ صفائی ضروری ہے [illegible]

کو بھی حتےٰ الامکان باورچی خانہ سے باہر دھونا چاہیئے۔ برتنوں کو دونوں وقت استعمال کے بعد ہی صاف کر لینا لازمی ہے ؎

تانبے کے برتنوں میں پکانے کا عام رواج ہے لیکن یہ نہایت مضر صحت ہے کیونکہ تانبے سے جو زنگ نکلتا ہے وہ کھانے میں مخلوط ہو کر طرح طرح کے امراض پیدا کر دیتا ہے اس لئے برتنوں کی قلعی کی کامل احتیاط رکھنا چاہیئے اور یہ امر نہایت خطرناک ہے کہ تھوڑے سے خرچ بچانے کے واسطے مہینوں قلعی نہ کرائی جاے۔ زیادہ سے زیادہ دو ہفتہ بعد ضرور قلعی کرانا چاہیئے ؎

پیتل کے برتن میں بھی پکانا مُضر صحت ہے بالعموم ہندو پیتل کے برتن کا استعمال کرتے ہیں جس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے ؎

مٹی کے برتن میں اگر پکایا جاے تو روزانہ اُس کو سوندھانا چاہیئے۔ یعنی اُس برتن کو مانجھ دھو کر آگ پر رکھ دیا جاے یہاں تک کہ اُس کی نمی زائل ہو جاے اور اُس میں سوندھا پن آجاے ؎

کھانا پکانے کے لئے سب سے اچھے برتن ایلومینیم کے ہیں جو بکثرت اور ہر جگہ بازاروں میں ملتے ہیں۔ اور قیمت بھی اُن کی کم ہوتی ہے؎ ان کے لئے قلعی وغیرہ کی ضرورت نہیں اور نہ وہ کسی طرح مضر صحت ہیں۔ لیکن انکو استعمال کرنے کے بعد فوراً صاف کر دینے کی سخت ضرورت ہے ورنہ بہت جلد خراب اور نکمے ہو جاتے ہیں؎ ان میں اگر بجاے لکڑی کے کوئلہ پر کھانا پکایا جائے۔ تو بہت دنوں تک چلتے ہیں۔ اور کھانا بھی سوندھا اور لذیذ ہوتا ہے؎ انکے صاف کرنے کی عمدہ تدبیر یہ ہے۔ کہ ان کو صابون سے صاف کر دیں۔ ورنہ مانجنے سے اُس میں لکیریں پڑ کر خراب ہو جائینگے ؎

تام چینی کے برتن اگرچہ سستے اور خوشنما ہوتے ہیں لیکن ذراسی بد احتیاطی سے وہ خراب ہو جاتے ہیں۔ اور چینی جھڑنے لگتی ہے۔ اگر ذراسی چینی بھی جھڑ جاے۔ تو اُن میں کھانا یا پینا نہایت خطرناک ہو جاتا ہے۔ کیونکہ

چینی کے ذرّے کھانے کی چیز میں مل جاتے ہیں +

خالص چینی کے برتن کھانے کے لئے ہمیشہ اچھے ہوتے ہیں۔ چینی اور تام چینی کے برتنوں کی صاف کرنے کی سہل ترکیب یہ ہے کہ صابون یا نمک کے پانی سے اُن کو دھو دیا جاوے یا لیمو کا ٹکڑا رگڑ دیا جاوے + یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ان برتنوں کی کوروں میں اکثر میل جم جاتا ہے۔ جو سرسری طور پر دھونے سے نہیں نکلتا۔ جب تک کہ اچھی طرح سے صاف نہ کیا جاوے۔ یہ میل بھی مضر صحت ہوتا ہے +

ٹین کے اندر شیرہ دار چیز کو ہرگز نہ رکھنا چاہئے کیوں کہ اُس میں زہریلا مادہ پیدا ہوجاتا ہے جس سے دست آنے لگتے ہیں اور ایسے دستوں کے آنے سے مرض کے دیگر علامات ہیضہ کے مطابق ہوتے ہیں کسی کو پیچش بھی ہوجاتی ہے جو بہت خطرناک مرض ہے +

کھانا نکالنے اور کھانے کے لئے تام چینی اور چینی کے برتن اچھے ہوتے ہیں لیکن تام چینی کے برتن تیز آنچ پر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کا روغن اُڑجاتا ہے اور بدنما معلوم ہوتے ہیں +

صافی وغیرہ بھی روزانہ صابون سے دھوئی جائیں کم سے کم تین صافیاں ضرور ہونا چاہئیں۔ اور برتن دھونے کے بعد صاف کپڑے سے پونچھے جائیں۔ اگر باورچی خانہ میں پانی کا نل ہو تو بہتر ہے ورنہ آہنی بالٹیاں یا پیتل کے گگرے ضرور ہونا چاہئیں +

پکاتے وقت اپنے ہاتھ خوب صاف کرلئے جائیں تاکہ اشیائے خوردنی میں ہاتھوں کا میل نہ مل جاوے خصوصاً آٹا گوندھتے وقت ہاتھوں کا دھونا نہایت ضروری ہے + چولھے پر برتن ہمیشہ ڈھکے ہوئے رہیں تاکہ ہوا سے اُڑکر کوئی چیز اُس میں نہ پڑجائے +

برتن ہمیشہ میل سے صاف رہیں اور تانبے کے برتن قلعی دار ہوں۔

اس قسم کے حادثے اکثر سُنے گئے ہیں کہ بے قلعی یا اُڑی ہوئی قلعی کے برتن میں پکا ہوا کھانا کھانے سے موتیں ہوگئی ہیں۔ کیوں کہ تانبے کا زہر جسم میں سرایت کرجاتا ہے۔ جو سخت مضر صحت اور مہلک ہوتا ہے ؎

ایندھن کو ہمیشہ کسی کوٹھری یا کونے میں قرینہ سے جمع کرکے رکھا جاے ؎



فصل ہفتم

گودام اجناسِ خوردنی

گودام باورچی خانہ کا دوسرا حصّہ ہے۔ یہ بھی روشن اور ہوادار ہونا چاہیئے۔ گھی اور دودھ کے واسطے ایک محفوظ جگہ ضروری ہے اسکا فرش بھی پختہ ہونا کہ چوہے اپنا گھر نہ بنا سکیں۔ جنس برتنوں میں رکھی جاے۔ بارش کے موسم میں اس امر کی احتیاط چاہیئے کہ نم ہوا کا اثر اجناس پر نہ پہنچے ورنہ اکثر اجناس فوراً نمی قبول کر لیتی ہیں۔

دھنورے اور اِلیّاں پیدا ہوجاتی ہیں اجناس کے برتن کھُلے رہنے سے اُس کو چوہے خراب کر دیتے ہیں۔ علاوہ بربادی کے اُن کے بول و براز سے جنس خراب اور ناپاک ہوجاتی ہے۔

احتیاط اور صفائی اس کی مقتضی[1] ہے کہ گیہوں وغیرہ جب پیسنے کو دئے جائیں۔ تو بنا چنا کر اور دھو کر خشک کر کے پسوا ے جائیں۔ پکاتے وقت مصالحہ وغیرہ بھی دھو کر پیسنا چاہیئے۔ نمک بھی دھو کر ڈالا جاے۔

---

[1] تقاضہ کرنے والا۔



فصل ہشتم

پاخانہ

پاخانہ کا فرش بھی پختہ ہو۔ قدمچے گچ یا اینٹ یا چونے اور پتھر کے بنائے جائیں اور اُس کا فرش بھی پختہ ہو۔ نالیاں چوڑی ہوں قدمچوں میں گھانس پھونس رکھنے کی تاکید رہنا چاہئے ٭

بیرونی حصہ میں روشنی اور ہوا کے لئے روشندان ہوں۔ مہترانی کے آنے جانے کا راستہ ایسا ہو کہ باہر ہی سے وہ صفائی کرسکے۔ کمروں میں نہ داخل ہو اور اگر دروازہ صحن میں ہو تو اُس کو ہمیشہ بند رکھو تاکہ بدبو نہ پھیلے ٭ فنائل[1] خشک یا تر ضرور روزانہ چھڑکا جاوے۔ اور کم از کم ایک وقت تو مہتر پر روزانہ دھونے کی تاکید رکھی جاوے۔ اور ہفتہ عشرہ میں کل فرش اور قدمچے مع چند فٹ اوپر تک دیواریں کولٹار[2] سے پتادی جایا کریں ٭

متعدی[3] امراض کے مریضوں کا پاخانہ اگر علیحدہ بنایا جانا ممکن نہ ہو تو قدمچہ ضرور مخصوص کردینا چاہئے ٭ بعض چھوٹے اور بعض غریب گھروں میں اس قدر احتیاطیں بہت مشکل ہیں۔ لیکن صفائی مشکل چیز نہیں۔ تھوڑے خرچ سے ہوسکتی ہے۔ یعنی پاخانہ اور موریوں کی صفائی پر زیادہ خیال رکھیں۔ مہتر اور مہترانیاں تھوڑی تاکید اور اضافہ تنخواہ سے صفائی اچھی طرح رکھ سکتی ہیں ٭

جو لوگ کہ بنگلوں اور کوٹھیوں میں رہتے ہیں اُن کو سب سے پہلے غلاظت اُٹھوانے اور مہتروں کی مستعدی پر توجہ کرنی چاہئے۔ اگر غلاظت کی

[3] چھوت سے پیدا ہونے والے امراض ٭

[1] Phenyle. [2] Coaltar.

ٹوکریوں کا لیٹرن کمپاؤنڈ (احاطہ) میں واقع ہو۔ تو مکان سکونتی اور نوکروں کے مکان سے دور ہونا چاہیئے۔ اور روزانہ اُس کی صفائی کی خبر لینا چاہیئے +

فرش سنگین یا کنکریٹ کا ہو اور مہتر کو گھڑے دیئے جائیں کہ وہ صاف پانی سے دھوڈالا کرے اور خوب فنائل چھڑک دے + لیٹرن کی دیواریں نالی دار چادر کی ہونا چاہئیں۔ اور زمین سے چند فٹ اوپر تک کولتار لگادیا جاوے +

لیٹرن کے نزدیک دو آہنی ظرف غلاظت جمع کرنے کے رکھے رہیں اور ایک کو روزانہ خالی ہونا چاہیئے اور دوسرا ظرف جس میں میلا بھرا ہوا ہو میلہ کی گاڑیوں پر اُٹھ جاوے + پہلا ظرف جو خالی ہے اور استعمال میں نہیں ہے دھوپ میں خوب خشک کرکے کولٹار لگاکر دوبارہ استعمال میں آتا ہے دونوں کے ڈھکنے اچھی طرح ٹھیک ہونا چاہئیں +

مہتروں کو لازم ہے کہ کموڈ[۲] میں قبل خالی کرنے کے خشک مٹی ڈال دیا کریں اور صاف فنائل باتھ روم[۳] میں ہمیشہ رکھی رہنا چاہیئے +



لہ غلاظت خانہ۔ پاخانہ ٢ہ صندوقچہ بول براز ٣ہ غسل خانہ +

۱ Latrine. ۲ Commode. ۳ Bath room.



فصل نہم
لباس

لباس دراصل ستر و حفاظت جسم کے لئے ایجاد کیا گیا ہے۔ اور ہر فصل و موسم کے لباس جداگانہ ہوتے ہیں۔ اسی لئے جو لباس کہ ایک فصل و موسم میں موزوں اور مفید ہوتا ہے۔ وہ دوسرے موسم و فصل میں بکار آمد نہیں ہوتا۔ اس کا اثر بھی جسم پر کئی طرح پڑتا ہے۔ یہ جسم کو گرمی، تری، سردی، کثافت اور گرد و غبار سے پاک وصاف رکھتا ہے۔ اور جسم میں ایک حرارت پیدا کرتا رہتا ہے جس سے پسینہ (جو بدن کا ایک فضلہ ہے) نکلتا ہے؛

موسم سرما کا لباس ایسا ہونا چاہئے۔ کہ باہر کی سردی بدن تک نہ پہنچے۔ اور بدن کی گرمی قائم رہے؛

اسی طرح گرمی کے لباس کا یہ اثر ہونا چاہئے۔ کہ بدن کی گرمی کو نکلنے نہ دے۔ اور سورج کی شعاعوں کو جذب نہ کرے؛ زیادہ تر ہندوستان میں سوتی، اونی اور ریشمی کپڑے کا رواج ہے۔ سن کا کپڑا بھی رائج ہوتا جاتا ہے؛ اونی کپڑے میں یہ اثر ہے۔ کہ جو حرارت مسامات سے خارج ہوتی ہے۔ اس کو پھیلنے نہیں دیتا۔ حرارت صرف جلد ہی تک رہتی ہے اور اونی کپڑا خود بھی جسمانی حرارت کو جذب نہیں کرتا۔ اور خارجی گرمی کو جسم کے اندر مسامات کے ذریعے سے بھی پہنچنے کو مانع ہے۔ اور موسم کے بدلنے سے یکایک جو اثر ہوتا ہے اس سے حفاظت کرتا ہے؛

سوتی کپڑے پسینہ کو خوب جذب کر لیتے ہیں اور خارجی سردی و گرمی کو

بھی جسم کے اندر پہنچا دیتے ہیں ٭

ریشمی کپڑے ہلکے صاف اور نرم ہوتے ہیں۔ اگر ان کو بدن سے ملحق[1] پہنا جائے تو مفید ہے ٭

سن کے کپڑے ملائم ہوتے ہیں۔ اور گرمی بھی ان سے خوب خارج ہوتی ہے لیکن ان کو جسم سے ملحق نہیں پہننا چاہیئے۔ کیونکہ جب پسینہ آتا ہے۔ تو بدن کو یکایک ٹھنڈا کر دیتا ہے ٭

موسم سرما میں اُون یا اُون اور ریشم ملا ہوا کپڑا یا روئی بھرا ہوا کپڑا مفید ہے٭ لیکن روئی بھرے کپڑے میں یہ نقصان ہے کہ میلے ہونے کے بعد اگر دھویا جائے۔ تو گرمی نہیں رہتی۔ اور اگر ناپاک ہو جائے۔ تو دھونے کے بعد ناپاکی دُور ہو جانے کا پورا اطمینان نہیں ہوتا۔ اور اُس کی حالت بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس لئے روئی کا کپڑا بہت احتیاط سے پہننے کے قابل ہے۔ خصوصاً بچّوں کو ہاتھ کا بنا ہوا اونی کپڑا اور روئی بھرا ہوا کپڑا بڑی احتیاط کے ساتھ پہنایا جائے تاکہ اُن کے بول و براز میں خراب نہ ہو ٭

کپڑوں کے نیچے روئی کی فتوئی (صدری۔ کمری) پہننے کا عام رواج ہے۔ اور یہ کپڑا مضر صحت ہے۔ جسم میں سخت گرمی پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کے افعال پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ نیچے کے کپڑے جو پسینہ سے تر ہو جاتے ہیں اُن کے خشک ہونے کو مانع ہے۔ اور اس سے سردی لگ جانے کا خوف ہے ٭

موسم گرما میں سوتی ریشمی اور سن کا کپڑا استعمال کرنا چاہیئے لیکن فلالین ایک ایسا کپڑا ہے جو ہر موسم میں اپنی بناوٹ کے اعتبار سے مفید ثابت ہوا ہے ٭

اندر کا کپڑا سفید فلالین کا زیادہ مفید ہے جو بہت سے وجوہات سے بہتر ہے ٭ اگرچہ رنگین کپڑے میں بہ نسبت غیر رنگین کے حرارت زیادہ جذب ہوتی ہے۔ اور یہ ہی رنگ حرارت غریزی[2] کا محافظ ہوتا ہے۔ لیکن باہر کے

[1] ملا ہوا۔ [2] گرمی جس سے انسان زندہ رہتا ہے ٭

کپڑوں میں مضائقہ نہیں ہے - سرد ملکوں میں گہرے رنگ کے اور گرم ملکوں میں ہلکے رنگ کے کپڑے مناسب ہیں +

بیماری کی حالتوں میں بھی خاص خاص رنگ کے کپڑے صحت پر اثر ڈالتے ہیں - مثلاً آنکھ کی بیماریوں میں ہرا ، یا نیلگوں رنگ اچھا ہوتا ہے + عموماً رنگین کپڑے سورج کی شعاعوں کو زیادہ جذب کرتے ہیں - اسی سبب سے گرمیوں میں رنگین کپڑے کچھ زیادہ مناسب نہیں - سفید لباس شعاعوں کو ہٹانا اور بدن کو گرمی سے بچاتا ہے +

رنگین فلالین یا دوسرے رنگین کپڑے میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ رنگ چھوٹتا نہ ہو - ورنہ بچے جو ہمیشہ انگوٹھا چوستے رہتے ہیں - اُس کی تری سے یا پسینہ سے رنگ چھوٹیگا - اور اس سے وہ زہر جو رنگوں میں ہوتا ہے جسم کے اندر مُنہ یا مسامات کے ذریعہ سے داخل ہوکر اپنا اثر پھیلائیگا - خصوصاً سبز، زرد، زنگاری رنگ بہت زیادہ قابل احتیاط ہیں - ان رنگوں کا بہت خراب اثر ہوتا ہے + اکثر بدن پھدک جاتا ہے جس سے نہایت تکلیف ہوتی ہے - لیکن سب ہی رنگ زہریلے نہیں ہوتے +

گرمیوں میں زیادہ تر ہلکے رنگ کے کپڑے استعمال کئے جائیں - یا نیلے، صندلی، اور ٹیسو کے گہرے رنگ کے ہوں - ٹیسو ڈھاک کا پھول ہوتا ہے - اور اس میں یہ خاصیت ہے کہ اُس کے رنگ کا کپڑا لُو سے محفوظ رکھتا ہے +

گرمی اور جاڑے میں دبیز کپڑے کا لباس مفید ہے - تاکہ سردی اور گرمی دونوں کی حفاظت رہے +

رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلّم نے بھی باریک کپڑے پہننے کی ممانعت کی ہے - جس میں بدن کا رنگ جھلکتا ہوا معلوم دے - غرض لباس ایسا ہونا چاہئے کہ بدن کی حرارت کو قائم رکھے اور آرام دہ ہو - یکایک گرم کپڑے اُتار کر سرد کپڑے نہ پہننے چاہئیں +

وضع لباس میں اپنے طریقۂ بود و باش کا خیال ضروری ہے نیز لباس ایسا تنگ نہ ہو۔جس سے جسم کا کوئی حصہ دبے یا کھنچے۔خصوصاً بچوں کا لباس تو ہمیشہ ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیئے۔تاکہ جسم اور اعضا کی نشوونما پر اثر نہ پڑے۔ تنگ کپڑے خون کی گردش کو روکتے ہیں اور اُن سے دردِ سر، دورانِ سر پیدا ہوتا ہے ؛

سینہ اور کمر کو کسی چیز سے جکڑنا نہیں چاہیئے ؛ اسپنج کبھی نہیں لگانا چاہیئے نہایت مضر ہے اور ڈاکٹروں نے بھی اکثر کتابوں میں اس کی سخت ممانعت کی ہے۔کیونکہ ان سے دل۔ ششش[1]۔معدہ و امعاء[2] کے افعال میں خلل پڑتا ہے اور تنگیٔ تنفس، بدہضمی اور قبض پیدا ہوتا ہے ؛ ایک ہی لباس اگر عرصہ تک پہنا جاوے تو کثیف ہو کر صحت پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ اور جلد کے امراض پیدا کرتا ہے ؛ جن کپڑوں پر کہ میل چڑھ جاتا ہے۔اُن کا ظاہری اثر یہ ہوتا ہے۔کہ جب وہ کسی حصۂ جسم سے مس[3] ہوتے ہیں۔تو ایک طرح کی کھجلی معلوم ہونے لگتی ہے۔اور مسامات کے ذریعے سے وہ میل بدن کے اندر سرایت کرتا ہے ؛

جو لوگ ذی مقدور اور نفیس الطبع ہوتے ہیں۔وہ روزانہ لباس تبدیل کرتے ہیں۔مگر یہ ہر آدمی کے لئے ممکن نہیں۔تاہم چوتھے پانچویں دن تو ضرور ہی ہر شخص کو لباس تبدیل کرنا چاہیئے۔اور اگر میسر نہیں ہے۔تو اُس ہی لباس کو دھو ڈالنا چاہیئے ؛ گیلا کپڑا پہننا بہت مضر ہے تنفس اور ہضم کے امراض اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں ؛

فرش، لحاف، بستر کی تبدیلی بھی ضروری ہے ؛ رات کو سوتے وقت ہر ایک موسم کے موافق کچھ نہ کچھ اوڑھنا چاہیئے۔مگر مُنہ کھُلا رہے تاکہ تازی ہوا ملتی رہے۔مُنہ بند کر کے سونے میں صحت کو نقصان پہنچتا ہے سانس میں

---

[1] پھیپھڑے۔ [2] انتڑیاں۔ [3] ملنا۔ چھو جانا ؛

جو خراب اجزات نکلتے ہیں۔ وہ پھر لوٹ کر پھیپھڑوں میں جاتے ہیں ٭

کپڑا نیچے ضرور ہونا چاہیئے۔ اونی پارچہ اور بنیائن کے اوپر لنک کلاتھ کا کرتہ پاجامہ وغیرہ ضرور استعمال کرنا چاہیئے ٭ مرطوب ملک میں اونی موزوں کا استعمال ہمیشہ رکھنا چاہیئے۔ غرض اندرونی لباس اس قسم کا ہونا چاہیئے۔ کہ جو کسی عضو کے فعل کو نہ روکے۔ سردی گرمی سے حفاظت رکھے پھر اوپر کا جیسا لباس پسند ہو استعمال کیا جاوے ٭

عورتوں کو خاص کر زچگی کی حالت میں گرم کپڑے کا استعمال حسب برداشت طبیعت زیادہ مناسب ہے ٭ بچپن اور بڑھاپے میں یا ضعف و نقاہت میں اور امراض کے بعد کی کمزوری کے وقت کسی قدر گرم کپڑا پہننا چاہیئے۔ اصولاً سر کو سرد، اور پاؤں کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ مگر عادت و طبیعت کو بھی دخل ہے ٭

کپڑوں کو پہنتے وقت ہمیشہ جھاڑ لینا چاہیئے تاکہ اس میں کوئی کیڑا وغیرہ نہ ہو، اسی طرح جب اتاریں تو فوراً ملائم برش سے صاف کر دیں، اور یہ احتیاط رکھیں۔ کہ ان کو کھونٹی یا الگنی پر لٹکا دیں۔ یا تہ کر کے بکس میں رکھدیں، اور اس پر ایک سفید کپڑا ڈال دیں ٭ کھونٹی کے نیچے بھی ایک صاف کپڑا دیوار سے چسپاں رہے۔ تاکہ دیوار کی سفیدی یا رنگ کپڑے کو خراب نہ کر دے ٭ شب کو دن کے کپڑے بدل کر سونا چاہیئے، کیونکہ رات کے کپڑے کروٹوں میں مسل کر بہت خراب ہو جاتے ہیں، اور ان کی آب و تاب میں فرق آجاتا ہے، روئی کا یا ریشمی کپڑا جس صندوق میں رکھا جاوے، اس میں ہمیشہ نیف تھلین[1] کی گولیاں جنہیں عام طور پر فنائل[2] کی گولیاں کہتے ہیں پڑی رہیں ٭

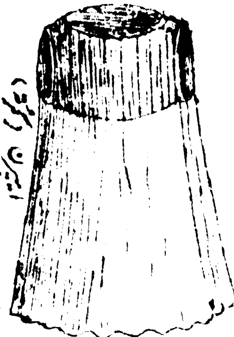
برگ نیم اور بالچھڑ کے رکھنے کا بھی یہی فائدہ ہے، لیکن اگر ان کو الٹ پلٹ نہ کیا جائے، تو بعض وقت باوجود ان احتیاطوں کے بھی کیڑے لگ جاتے ہیں ٭ موسم سرما گذر جانے کے بعد ایسے کپڑوں کو جن میں کیڑا لگتا ہے۔

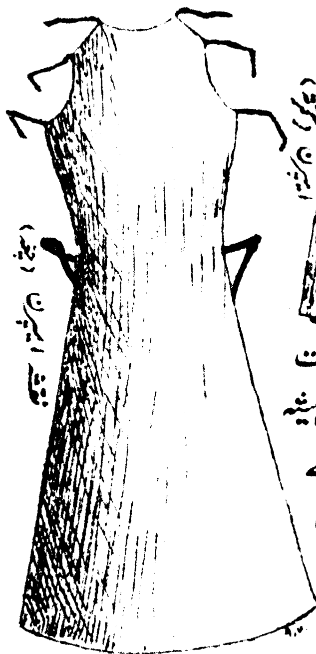
[1] Naphthaline. [2] Phenyle.

جیسے کہ شال، سنبور، فلالین، کشمیرہ، سرج وغیرہ ان کو تہ کر کے، اور ہر تہ میں نیم کے پتے رکھکر، کس کے بحفاظت رکھ دیا جاوے۔ شکنجوں میں دبا کر رکھنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بوجہ کسے رہنے کے کیڑوں کو رہنے کی جگہ نہیں ملتی۔ اگر کسی صندوق میں رکھے جائیں۔ تو اُس کے لئے یہ طریقہ مناسب ہے۔ کہ نیم، فنائل وغیرہ ڈال کر سربسر بھردئے جائیں، صندوق میں جگہ خالی نہ رہے۔ اور گرمی و بارش کی ہوا کا اثر اندر نہ جاوے، کیونکہ ہوا کے کیڑے داخل ہو جاتے ہیں +

موسم گرما میں ایک دو دفعہ صندوق کھول کر دیکھ لینے میں ہرج نہیں ہے۔ لیکن پھر اُسی ترکیب سے بند کر دینا چاہئے +

باورچی خانہ یا گھر کے دوسرے کاموں میں جو صفائی کے متعلق ہوتے ہیں روزمرہ پہننے کے کپڑوں کی حفاظت پوری نہیں ہو سکتی۔ کہیں نہ کہیں داغ دھبہ آ ہی جاتا ہے یا میلے ہو جاتے





ہیں اس لئے اگر ایک چغہ یا کُرتہ اس طرح کا استعمال کیا جاوے۔ جو پہنے ہوئے لباس پر غلاف کی طرح ہو جاوے۔ اور کاموں میں اُس سے کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ تو کپڑے نہایت صاف رہ سکتے ہیں۔ یوروپین لیڈیز گھر کے کاموں میں ہمیشہ ایک ایسا کپڑا پہنتی ہیں۔ یہ کپڑا بطور میل خورے کے ہوتا ہے۔ اور انگریزی اصطلاح میں اسے ایپرن کہتے ہیں اور مصر میں اتب۔ یا پکانے اور گھر کے کام کاج کا لباس علیحدہ رکھے +

Apron. ٹا



فصل دہم

غسل و حمّام



جلد کے اندر جس قدر مسام ہیں گویا وہ چھوٹی نالیاں ہیں۔ جن کی راہ سے فضلات اندرونی نکلتے رہتے ہیں + مسامات کا بند کرنے والا میل باہر سے بھی جمع ہوتا ہے۔ اور اندر سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے اُس کے صاف رکھنے کی حفظ صحت کے لئے اشدّ ضرورت ہے۔ اور اُس کی صفائی کا بہتر ذریعہ غسل ہے۔ جو روز ہونا چاہیئے۔ اور اگر روز ممکن نہ ہو تو ہفتہ میں دو تین مرتبہ ضرور کیا جائے۔

غسل کا رواج اس ملک میں تین طریقہ پر ہے :-

(۱) دریا، تالاب، حوض وغیرہ میں نہانا اور غوطہ لگانا +

(۲) غسل خانوں میں پانی جسم پر ڈالنا اور تڑیڑا دینا +

(۳) حمام +

غسل کے پانی کی بھی تین حالتیں ہیں :-

(۱) گرم +

(۲) سرد +

(۳) نیم گرم +

ہر ایک قسم کا پانی غسل پر خاص اثر رکھتا ہے۔ اگر موسم گرما میں مناسب اوقات میں حرارت کا خیال کر کے ٹھنڈے پانی سے غسل کیا جاوے تو قلب کو فرحت ہوتی ہے۔ حرارت دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت شگفتہ ہو جاتی ہے۔ سُستی و کاہلی کی جگہ چستی آجاتی ہے۔ پسینہ کا نکلنا کم ہو جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے

دریا کا نہانا مفید ہے۔ بعض امراض میں بعض چشموں کا غسل فائدہ مند ہوتا ہے۔ لیکن بوڑھوں کے لئے دریا کا نہانا مفید نہیں ہوتا۔ اور نیز جو ٹھنڈے پانی سے نہانے میں ہچکچاتے ہیں اُن کے لئے بھی بہتر نہیں +

موسم سرما میں گرم پانی سے نہانا اچھا ہے۔ سینٹی گریڈ یعنی ۱۰۰ درجوں والے تھرمامیٹر کے ۳۰ درجہ سے لیکر ۴۰ درجہ تک طبیعت کی برداشت کے مطابق پانی گرم ہونا چاہئے + گرم پانی سے میل زیادہ صاف ہوتا ہے۔ جلد نرم اور تھکن دور ہوتی ہے۔ مسامات[1] کھلتے ہیں۔ احشا[2] کو فائدہ ہوتا ہے۔ بوڑھے، جوان، مرد، عورت، بچے سب کو گرم پانی فائدہ دیتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ایسا گرم پانی جس سے طبیعت پر ناگوار اثر ہو وہ سوزشی امراض کا باعث ہوتا ہے +

معتدل اوقات اور موسموں میں نیم گرم پانی سے نہانا مفید ہے + نہاتے وقت ہوا سے بہت زیادہ احتیاط رکھنا چاہئے + غسل کے بعد بدن اور بالوں کو خشک تولیہ سے خشک کرنا چاہئے۔ نہا کر جلد باہر آنے سے سردی لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ غسل کے تولئے نہانے سے پہلے خوب گرم کر لئے جائیں۔ اور نہانے کے بعد ہی فوراً اُن کو اوڑھ لیا جاوے +

تولئے گرم کرنے کی ترکیب غسل خانہ کی فصل میں درج ہے۔ اس ترکیب سے بے حد آرام معلوم ہوتا ہے، اور غسل سے خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے + وہ اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ اور انسان سردی کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے + ایک اور طریقہ بھی نہایت بہتر اور سہل ہے۔ کہ بعد فراغت غسل اچھی طرح سے لحاف یا کمل اوڑھ کر لیٹ رہنا چاہئے۔ اس سے

---

[1] بالوں کی جڑوں کے سوراخ جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے +
[2] جسم کے اندرونی اعضا جیسے شش۔ دل۔ جگر۔ معدہ۔ طحال۔ آنتیں +

حرارتِ غریزی عود کر آتی ہے ٭ نہانے کے بعد سردی معلوم ہونے کی حالت میں گرم چا، یا دودھ پی لینا چاہیئے ٭

غسل ہمیشہ خلوے معدہ میں کیا جائے - اگر کھانے کے بعد نہانے کا اتفاق ہو - تو تین گھنٹہ سے کم وقفہ نہ دیا جاوے ٭ اگر غسل کے متعلق متذکرہ صدر احتیاطیں عمل میں نہ لائی جائیں - تو اکثر زکام جو اس کی مضرت کا سب سے کم درجہ ہے پیدا ہو جاتا ہے ٭

حمام کا نہانا بہت مفید ہے اکثر خاص شکایات میں اس کا اثر اچھا محسوس ہوتا ہے - تھکن جلد جاتی رہتی ہے - رگ پٹھوں وغیرہ کا تناؤ دُور ہو جاتا ہے - عضلاتؔ[1] مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں - لیکن خشک مزاجوں کے واسطے زیادہ مفید نہیں ہے ٭ حمام کے بعد جلدی سے باہر نہ آنا چاہیئے اسی واسطے عرب کی عورتیں نہانے کے بعد دوسرے درجہ میں جاکر ناشتہ کرتی ہیں، مہندی لگاتی ہیں اور اُس کے بعد نیل ڈال کر اور سر باندھ کر حمام سے باہر نکلتی ہیں ٭

جس وقت پسینہ نکل رہا ہو، بدن پسینہ میں تر ہو - ضعف و نقاہت ہو، خون بواسیر آتا ہو - سینہ یا عضلات کے امراض کی شکایت ہو - معدہ میں غذا کے ہضم کا وقت ہو - یا منزل چل کر فوراً ہی آیا ہو - یا کوئی اَور تھکا دینے والا کام کیا ہو - تب فوراً ہی غسل کرنا ممنوع اور باعث مضرت ہے - لیکن چونکہ غسل سے تھکانِ سفر دور ہوتی ہے - اس لئے پندرہ بیس منٹ ٹھیر کر اگر گرم پانی سے غسل کرے - تو مضائقہ نہیں ہے - اسی طرح غسل کے بعد سخت ورزش سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیئے ٭

صابون سے نہانا میل کو صاف کرنا ہے - اور بعض خاص قسم کے صابون جلدی امراض کو دُور کرنے میں اثر کرتے ہیں - جیسے خارش میں کاربولکؔ[2] سوپ

---

[1] جمع عضلہ کی ہے یعنی وہ گوشت جو ہڈیوں پر منڈھا ہوا ہے ٭
[2] Carbolic

سے نہانا فائدہ دیتا ہے۔ لیکن صابون کے استعمال میں بھی ہوشیاری کی ضرورت ہے۔ جس صابون میں تیزی یا سوڈے کا جزو بہت ہوتا ہے۔ اُس کا متواتر استعمال کرنے سے گرم مزاج والوں کے خون میں جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ جو کسی مرض کے پیدا ہونے کا سبب بن جاتا ہے +

چونکہ جلد میں نہ صرف گرمی و سردی کے احساس[۱] کی قوت ہے۔ بلکہ باہر کی چیزوں کے جذب کرنے اور اندرونی فضلات کو دفع کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ اس لئے زیادہ تر گردوں اور پھیپھڑے کے فعل سے اس کو مناسبت ہے۔ اور ہندوستان گرم ملک ہے۔ اس لئے یہاں فضلات براہ جلد زیادہ دفع ہوتے ہیں۔ پس اسکی صفائی اَور بھی مقدم ہے +

اگر صبح کو سوکر اُٹھنے کے بعد روزانہ برداشت کے موافق گرم پانی سے غسل کرلیا جائے تو بہتر ہے +

عورتوں کے لئے تو گرم پانی ہی مناسب ہے۔ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا اچھا نہیں۔ ناتوان عورتیں جن میں تولید خون[۲] کم ہو وہ ضرور غسل کرکے ایک پیالہ گرم دودھ یا کافی کا قبل تبدیل لباس پی لیں۔ اگر سر دھویا جائے تو بالوں کو تولئے سے اچھی طرح پونچھکر خشک کریں کیونکہ بالوں میں نمی رہنے اور ہوا لگنے سے زکام ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جو بہت سے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ ورزش کے بعد غسل کرنا ہو تو نیم گرم پانی زیادہ مفید ہے +

موسم گرما میں اگر گرم پانی سے غسل کیا جائے۔ تو گرم پانی کے بعد ٹھنڈا پانی جسم پر ڈال لینا چاہیئے۔ تاکہ دوران خون جو بوجہ حرارتِ آب گرم تیز ہوجاتا ہے وہ اعتدال پر آجائے۔ لیکن موسم گرما میں اس قسم کا غسل عصبی مزاج والوں یا کمزور اشخاص کو جنہیں سرد غسل موافق نہیں آتا مفید ہوتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ گرم کے بعد ٹھنڈا پانی نقصان کرتا ہے۔ اس لئے اگر یہ عمل نہ کیا جائے تو مضائقہ نہیں ہے +

[۱] جاننا۔ معلوم کرنا۔ [۲] خون کا پیدا ہونا +



فصل یازدہم
غسل خانہ



جو سونے کے کمرے کے متعلق ہو اُس کا فرش سنگین یا پلاسٹر شدہ ہونا چاہیئے۔ اور فرش پر صرف آئل کلاتھ[1] یا واشنگ میٹ[2] (غسل کرنے کی چٹائی جو ایک قسم کا موم جامہ ہوتا ہے) بچھائی جاوے۔ چٹائی نہ ہو۔ اسی طرح جو غسل خانے گھروں میں تمام خاندان کے استعمال کے لئے ہوتے ہیں۔ وہ بھی پختہ فرش کے ہونا چاہئیں۔ باہر سے ہوا کے آنے جانے کے لئے روشندان بھی ہوں۔ موری ایسی ہونا چاہیئے۔ کہ پانی فوراً نکل جاوے۔ کپڑوں کے ٹانگنے کے لئے متعدد کھونٹیاں لگائی جائیں۔ کوئی اونچی کرسی یا چوکی بھی رکھی جاوے۔ تاکہ اُس پر بیٹھکر کپڑے بدل لئے جائیں۔ نہانے کے لئے فرش پر ایک تخت یا چوکی یا پٹڑا ہونا چاہیئے کہ جس کے اوپر کا تختہ جالیدار[3] رکھا جاوے تاکہ غسل کا پانی اُس پر نہ ٹھیرے نیچے نکل جاوے۔ زمین پر کھڑے ہوکر یا بیٹھکر نہانا بہت جلد سردی پیدا کر دیگا۔ اگر کوئی شخص جو متعدی مرض میں مبتلا ہو وہ غسل کرے تو اُس کے بعد فنائل ڈال کر غسل خانہ دھلوا دینا چاہیئے۔ اور ویسے ہی اگر فنائل کی بوتل رکھی رہے اور ہمیشہ تھوڑا سا چھڑک دیا جایا کرے تو بہتر ہے۔

غسل کے پانی کے لئے آہنی یا تام چینی کی ڈھکنے دار بالٹیاں، ناندھیں یا گگرے ہونا چاہئیں۔

مٹی کے برتن میں مسامات[4] ہوتے ہیں جن میں بہت جلد نباتی یا دیگر

[3] باریک باریک سوراخ۔

مادّہ جذب ہو جاتا ہے +

غسل خانہ میں بانسوں کا ایک ٹاپا بھی سرد موسم میں اس غرض سے رکھنا چاہئے کہ اُس کے نیچے انگیٹھی یا کسی برتن میں آگ رکھی جا سکے اور ٹاپے پر تولیہ یا ڈریسنگ گون[1] (قفطان) یا چادر ا ڈال دیا جاے تاکہ بعد نہانے کے یہ چیزیں گرم مل سکیں ۔ اس سے بہت آرام ملتا ہے لیکن ٹاپا اونچا ہو اور آگ میں شعلے نہ نکلتے ہوں ورنہ لباس کے جل جانے یا داغ آجانے کا خوف ہے +



[1] Dressing Gowu.



فصل دوازدہم

ورزش



اعتدال کے ساتھ چلنا پھرنا ہوا خوری کرنا یا کوئی کسرت کرنا صحت قائم رکھنے کے لئے نہایت ضروری ہے + ورزش سے بدن کے فضلات تحلیل[1] ہوتے ہیں - اور بدن میں کاہلی پیدا نہیں ہونے پاتی - حرارت غریزی کے فعل میں مدد پہنچتی ہے - غذا خوب ہضم ہوتی ہے - اگر کوئی شخص خالی خولی بیٹھا رہے - اور حرکت نہ کرے - تو تھوڑے دنوں میں آپ سے ہاتھ پاؤں کام کے نہ رہینگے + انسان کا بدن ایک مشین ہے - جب تک مشین چلتی رہتی ہے - تب تک اُس کے کل پرزے اپنا اپنا کام اچھی طرح کرتے رہتے ہیں - کسی پرزے میں گرد وغبار یا زنگ وغیرہ نہیں جمنے پاتا + اگر وہ مشین رکھی رہے - اور کام میں نہ لائی جاوے - تو ضرور زنگ آجائیگا + اسی طرح بدن کے اعضاء جو اُس کے پرزے ہیں حرکت میں نہ لائے جائیں تو بیکار ہوجائینگے +

اگرچہ اُس حالت میں جب کہ کوئی مرد یا عورت کاروبار خانگی یا منصبی میں مصروف ہوتا ہے تب بھی جسمانی حرکت ہوتی رہتی ہے - لیکن اس کے علاوہ بھی اس ورزش یا حرکت کی ضرورت ہے - جو حفظ صحت کے لئے مقدم سمجھی گئی ہے - مثلاً جب خوشگوار ہوا میں پیدل یا گھوڑے پر سوار ہوکر ہوا خوری کو جاتے ہیں - تو طبیعت میں شگفتگی، قلب پر فرحت معلوم ہوتی ہے - دوران خون میں تیزی آتی ہے - اور خون کی رگوں کو تازگی پہنچتی ہے - طاقت ہاضمہ

---

[1] گھلنا - بخار بن کر اڑنا +

بڑھ جاتی ہے۔ اور بھوک خوب کھُل کر معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ورزش، اور حرکت کے لئے بھی مختلف وقت مختلف عُمر اور مختلف امر کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے +

نہار مُنہ وہی لوگ ریاضت کر سکتے ہیں جو بہت قوی ہوں یا رات کی غذا دیر میں کھاتے ہوں +

بعد غذا کے فوراً ریاضت کا کرنا منع ہے + ضعیف مردوں یا عورتوں کو تھوڑا سا چلنا پھرنا کافی ہوتا ہے + پیدل چلنے سے ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔ گھوڑے کی سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے + گرم ملکوں میں خفیف سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے۔ گرم ملکوں میں خفیف ورزش کی ضرورت ہے +

بعض عورتیں بغیر کسی ورزش اور کھیل کے بھی تندرست رہتی ہیں لیکن اس صورت میں جب کہ وہ اپنے گھر کے کاروبار میں اتنی مصروف رہیں کہ ورزش یا ریاضت کا بدل ہو جاے۔ گھر کے کاموں میں کچھ کم ورزش نہیں ہو جاتی +

چنانچہ ایک قصہ جو میں نے کبھی پڑھا تھا اس جگہ مختصر طور پر لکھتی ہوں :-

ایک گھر میں میاں، بیوی کے درمیان چلنے پھرنے کے متعلق بحث ہو رہی تھی۔ میاں نے کہا دیکھو میں روزانہ اتنی دُور پیدل جاتا ہوں۔ اور پھر واپس آتا ہوں۔ اور اتنا چلتا پھرتا ہوں +

بیوی نے جواب دیا کہ میں تم سے زیادہ چلتی پھرتی ہوں۔ چنانچہ جب صحن مکان وغیرہ میں چکر لگانے کی مسافت[له] اُس کی تعداد اور وقت دیکھا گیا تو دراصل بیوی چلنے پھرنے میں خاوند سے بڑھ گئی +

اکثر عورتوں کو بالاخانہ پر ٹہلنا، یا صحن مکان یا کمپاؤنڈ (احاطہ) میں یا روش باغ پر ہی چہل قدمی کرنا کافی ہوتا ہے +

گرمیوں میں زیادہ دور تک چہل قدمی کرنا تکان کا باعث ہوتا ہے +

اگر قبض یا جگر کی کسی بیماری کی وجہ سے ٹہلنے یا ورزش کی ضرورت معلوم ہو۔

[له] دوری۔ فاصلہ +

تو اُس کے لئے شام کا وقت بہتر وقت ہے۔ اُن مقامات میں ٹہلنا چاہئے۔ جو کھلے ہوئے ہوں۔ اور جہاں درخت نہ ہوں۔ کیونکہ شام کو درختوں سے وہ ہوا جس کا نام کاربونک ایسڈ گیس[1] ہے اور جو مضر صحت ہے زیادہ خارج ہوتی ہے۔ صبح کو باغ وغیرہ میں جہاں درخت ہوں ٹہلنا چاہئے۔ کیونکہ اس وقت درختوں سے وہ ہوا خارج ہوتی ہے۔ جو صحت کو بڑھاتی ہے۔ اور جس کا نام اوکسیجن[2] ہے +

بیڈ روم[3] یعنی سونے کے کمرہ میں سینڈو ورزش کا وہ آلہ جو انگریزی سوداگروں کی دوکانوں پر ملتا ہے لگا کر ہر روز ایک بار یا دو بار موسم گرما میں ورزش کی جاے تو مفید ہے۔ علے الخصوص مستورات کے واسطے جن کو دوسری قسم کی ورزش کی ممانعت ہے +

بائسکل کی سواری ہندوستانی عورتوں کے لئے موزوں نہیں ہے۔ اور اُن کے لئے ڈاکٹر مضر بھی بتلاتے ہیں۔ لیکن اگر اُس کی سواری کی جاے۔ تو اُن کو تن کر بیٹھنا چاہئے۔ لیکن اُن کے لئے تو اپنے صحن باغ یا صحن مکان میں ورزش کرنا۔ سینا پرونا۔ کاروبار کی مصروفیت ہی کافی ہے۔ ہاں کسی خاص وقت پر ٹہلنا چلنا پھرنا کچھ مضائقہ نہیں بلکہ مفید ہے +

حاملہ عورت کو ایسی حرکت سے جس سے جنین[5] پر کچھ صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو احتیاط لازم ہے۔ مثلاً جھولا جھولنا۔ موٹر میں دور تک سفر کرنا۔ ٹینس کھیلنا وغیرہ وغیرہ +

عام طور پر یہ امر یاد رکھنا چاہئے۔ کہ جب تکان یا سستی محسوس ہو تو تمام ورزش بند کر دی جاے۔ کیونکہ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسم میں قوت باقی نہیں رہتی۔ اور سردی اور ملیریا[4] سے متاثر ہو جانے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ ورزش وہیں تک ٹھیک ہے کہ سستی اور تکان نہ پیدا ہو۔

---

[5] جنین یعنی پیٹ کے اندر کا بچہ +

[1] Carbonic Aoid Gas. [2] Oxygen. [3] Bed room. [4] Malaria.

اگر قبض یا جگر کی حرکت سست ہونے کی وجہ سے زیادہ ورزش کی ضرورت ہو۔ تو اس کے لئے شام کا وقت زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ چلنے پھرنے یا کھیلنے میں جو تکان ہوگی۔ وہ شب میں اچھی غذا کھانے اور سونے سے جاتی رہیگی + کھلے میدان میں یا ہوادار اور کشادہ صحن میں رہنا عورتوں کی تندرستی اور قیام صحت کے لئے ضروری امر ہے +

میدانی گرم ملکوں میں دن میں ایک بار یا دو بار خفیف ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ اور خصوصاً اُن عورتوں کو جو جگری امراض کی شکایت رکھتی ہوں کھلی ہوئی جگہ میں خفیف ورزش روزانہ کرنی چاہیئے۔ گھر کے کاروبار میں سینا پرونا، کھانا پکانا اور لکھنا پڑھنا بھی داخل ہے +

عورتوں کو خاص طور پر یہ امر ملحوظ رکھنا چاہیئے کہ باریکی یا زیادتی کے ساتھ یا تاریکی اور کم روشنی میں سینے اور لکھنے پڑھنے کا شغل رکھنا آنکھ کے لئے مضر ہے۔ اعتدال[1] کے ساتھ اور اپنی قوت وصحت کا اندازہ کرکے یہ کام کرنا چاہیئے۔ اگرچہ عورتوں کو بعض وقت اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اسی سبب سے اُن کی صحت خراب ہوتی ہے لیکن کوئی مجبوری بجز خاص موقعوں کے ایسی نہیں ہوسکتی کہ اعتدال کو چھوڑ دیا جاوے۔ کھانا پکاتے وقت چولھے کے پاس اُدھر نہیں بیٹھنا چاہیئے جدھر آگ کی لپٹ اور دھوئیں کا زور ہو۔ اس سے آنکھ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اور رنگ پر بھی خراب اثر پڑتا ہے +

لیکن جب مجبوری سے پکانا ہی پڑے۔ تو ایسی چیزیں پکانی چاہئیں جن کے پکانے کے لئے دیر تک چولھے کے نزدیک بیٹھنا نہ ہو۔ اور جہاں تک ممکن ہو ہوادار جگہ میں بیٹھکر پکائیں۔ اور گرمی سے ہٹ کر جلدی سے پانی نہ پئیں۔ جس عورت کی گود میں بچہ ہو یا دودھ پلاتی ہو اُس کا خود کھانا پکانا خصوصاً گرمی میں اپنے اور بچہ کے لئے مُضر ہے۔ اور اسی طرح حاملہ عورت کو احتیاط رکھنا چاہیئے۔ اگر دودھ پلانے والی عورت کو مجبوراً یہ کام کرنا ہی پڑے۔ تو کام سے فارغ ہوکر

[1] برابر +

تھوڑی دیر آرام کرے، اور پھر دودھ پلائے +

غرض جو لوگ جسمانی ورزش کے عادی ہوتے ہیں، اُن کی صحت ہمیشہ اچھی رہتی ہے، امیر آدمیوں کو ورزش کرنا سب سے زیادہ ضروری چیز ہے، کیونکہ غریب آدمیوں کو تو دن بھر کی محنت مزدوری، یا گھر کے کام کاج سے ورزش ہو ہی جاتی ہے، لیکن امیر آدمی، اور خصوصاً امیر عورتیں اکثر تمام وقت بیکاری ہی میں گذارتی ہیں + اگر اَور کچھ کام نہ ہو تو سوزن کاری، اور کشیدے کا کام ہی کرنا چاہئے، جو بجائے خود ایک ورزش ہے، لیکن اس سے یہ مدعا نہیں۔ کہ ان کاموں میں اتنی مصروفیت ہو۔ کہ چلنا پھرنا ترک ہو جائے، اگر ایسا کیا جائیگا۔ تو پاؤں ورزش سے محروم رہ جائینگے +

پینٹنگ[1] کا ہنر بھی عورتوں کے لئے ایک ورزشی ہنر ہے جس سے ہاتھوں کے ساتھ پاؤں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ دُور جا کر بنائے ہوئے کام کے عیب اور صواب کو دیکھنا ہوتا ہے +

سینے کی کل جو پاؤں سے چلائی جاتی ہے۔ وہ بھی پوری ورزش کا فائدہ دیتی ہے۔ ہارمونیم[2]، اور پیانو[3] بھی اگرچہ تفریحی چیزیں ہیں لیکن ان سے بھی ورزش ہوتی ہے۔ غرض امیروں کے لئے بھی ایسے بہت سے مختلف کام ہیں جن کو وہ پسند کر کے انتخاب کر سکتے ہیں +

کروکی کھیلنا بھی عورتوں کے واسطے بہت اچھی ورزش ہے۔ میرے خیال میں ٹینس ان کے واسطے اچھا نہیں ہے۔ ہاں بیڈمنٹن، ٹینس سے بہتر ہے +



---

[1] نقاشی۔ مصوری۔ [2] ارغن صغیر۔ چھوٹا باجا۔ [3] ارغنوں۔ ارغن



فصل سیزدہم



استراحت

ہر ایک عقل مند آدمی پر خود اپنی ذات کا سب سے پہلا فرض یہ ہے۔ کہ وہ تندرستی جیسی نعمت کی حفاظت کرے۔ اور کوئی شخص اس بات کو روا نہ رکھیگا۔ کہ اس نعمت کو اپنی غفلت سے ضائع کردے۔ وہ جملہ کاروبار اور میل ملاقات پر اُن باتوں کو مقدم رکھیگا۔ جو تندرستی قائم رکھتی ہیں+ اگر ابتدا ہی سے اس کا التزامؔ رکھا جاے۔ اور اپنے کاروبار کے قاعدے بنائے جائیں۔ دن کے ہر گھنٹہ کا پروگرام تیار کر لیا جاے۔ تو اُس کو ہر ایک کام میں نہایت سہولت ہوگی۔ اور استراحت و آرام کا کافی وقت ملیگا۔ کیونکہ بغیر استراحت و آرام کے نہ طبیعت خوش رہ سکتی ہے۔ نہ مزاج ہشاش و بشاش رہ سکتا ہے اور یہ ہی چیزیں ہیں جو گھر کو پُرلطف بناتی اور تندرستی کو قائم رکھتی ہیں+ محنت اور مصروفیت کے بعد تھوڑی سی استراحت نہایت مفید ہوتی ہے۔ تمام تھکے ہوئے قوائے جسمانی میں قوّت پیدا ہو جاتی ہے +

سب سے پہلے ایک گھنٹہ روزانہ پلنگ یا سوفہ پر ڈھیلے کپڑے پہن کر خاموشی کے ساتھ قیلولہؔ کرنا چاہئے۔ اگر پلنگ کی پائنتی کسی قدر اونچی ہو تو اچھا ہے+ اس سے دل کو آرام پہنچتا ہے۔ اور خون کا دوران بخوبی ہوتا رہتا ہے+ قیلولہ کے وقت کوئی فکر یا کوئی ایسا امر جو خلاف مزاج ہو پیش

ؔ لازم کرنا ؔ دن کو کھانا کھانے کے بعد لیٹنا +

نہ آنے دینا چاہیئے - کوئی خط یا اطلاع آئے - تو اُس کو بھی رکھنا بہتر ہے +
بعد ازاں ایک خاص گھنٹہ بغور پڑھنے یا کسی ہنر کے سیکھنے یا کسی دوسرے
شغل کے لئے جو تفریح کا ہو مقرر کر دیا جاے - اگر تولید خون کی کمی کی شکایت
ہو - تو ہر کھانے کے قبل ۲۰ منٹ تک لیٹ کر آرام لے لے - اور بعد کھانا کھانے
کے مکرر آرام کرے + ایسی دعوتوں اور جلسوں میں جہاں اپنے آرام میں کچھ
فرق آئے یا زیادہ جاگنا پڑے - ہفتہ میں اشد ضرورت کی صورت میں دو ایک
بار سے زائد شرکت نہ کرنا چاہیئے ورنہ صحت پر خراب اثر پڑیگا +

خانہ داری کے فرائض بھی دن میں جلد ختم کرنا لازم ہیں - ایسا نہ ہو کہ
استراحت و آرام کا وقت ان کاموں میں صرف کرنا پڑے - لیکن یہ جب ہی
ہو سکتا ہے - کہ تمام کام اپنے وقت مقررہ پر کئے جائیں + ہر کام کے واسطے
وقت اور گھنٹہ مقرر کرنا ضروری ہے - اس سے نوکر بھی اپنے اپنے کام کے
اوقات سمجھ لینگے کل چیزیں وقت پر مہیا ملینگی - اور ہر دم کی زق زق بق بق
سے ایک تمیزدار خاتون کو نجات ملیگی - ورنہ نوکروں کی پابندی اوقات نہ کرنے
سے ہر وقت تکلیف کا سامنا رہیگا +

اگر گھر کا مالک یا مالکہ اپنے قاعدوں پر استحکام کے ساتھ خود عمل کرے -
تو نوکروں پر غصہ کرنے کی نوبت نہ پہنچا کریگی - اور خود بخود استراحت کے لئے
وقت نکل آئیگا - اور اپنے آرام کے طریقے معلوم ہو جائینگے +

رضاعت[1] کرنے والی اور کمزور عورتوں کے لئے استراحت کی سخت ضرورت
ہے، کیوں کہ اُن کی جسمانی تندرستی صرف اُنہی کے لئے ایک نعمت نہیں ہے
بلکہ اس نعمت میں اُن کے بچے بھی شریک ہیں +

لیکن حد سے زیادہ استراحت اور آرام ہی میں بسر کرنا مضر ہو جاتا
ہے +

[1] دودھ پلانا +

فصل چہاردہم

تدہین[1]

صاف اور خوشبودار تیلوں کا استعمال بھی حفظانِ صحت میں داخل ہے - اس سے دل کو قوت اور روح کو فرحت پہنچتی ہے - خاص کر عورتوں کے لئے لطافت مزاج اور حسن صورت میں اس کا استعمال زیادہ اثر کرنے والا ہے - نیز خوشبو کا استعمال سُنّت بھی ہے +

ہندوستان میں زچگی کی حالت میں اس کے استعمال کا رواج عام طور پر ہے - بچّہ پر بھی تیل کی مالش کی جاتی ہے جس سے اُس کا تیل وغیرہ دُور ہو جاتا ہے - اور رگ پٹھے کی حرکت پر اُس کا اثر اچھا پڑتا ہے +

ہندوستان میں سرسوں کا تیل اور عرب و انگلستان میں زیتون کا تیل قوت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے + زیتون کے تیل کی کلام مجید میں بھی بہت تعریف ہے - ہندوستان کے گرم حصّوں میں اور بالخصوص بنگالہ میں بدن کی قوت اور حفظ صحت کی غرض سے ابتدا ہی سے تیل جسم پر ملا جاتا ہے +

جاڑوں میں یا جبکہ جسم پر خشکی کا اثر زیادہ ہو، روغن کا ملنا مفید ہوتا ہے، عام طور پر موسم سرما میں ہاتھ پاؤں، اور چہرے پر وَیزِ‌ے لین[2] یا وِیرولین[3] یا موم روغن کا ملنا زیادہ مفید ہے +

---

[1] تیل کی مالش کرنا - تیل ملنا + [2] Vaseline. [3] Veroline.

موم روغن کا مندرجۂ ذیل نسخہ بہت مفید ہے :-

روغن زرد	موم خالص	سفیدہ کاشغری		کافور
ـــ ۱ر	۵ ۱ر	۲ ۱ر	ر ۱ر	

اوّل موم کو پگھلا لیا جائے، اور روغن زرد میں ملا کر چھان کر دھونا چاہئے۔ جب سفید ہوجائے، تو کافور اور سفیدہ ملایا جائے ٭

عورتوں کو بالوں کی حفاظت اور اُن کی قوت قائم رکھنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، عورتیں جو روغن استعمال کرتی ہیں اُن کے اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں ٭

چنبیلی، اور بیلے کا تیل بالوں کے لئے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے، اور یہ مفید بھی ثابت ہوا ہے، لیکن مناسب یہ ہے کہ کسی ڈاکٹر یا طبیب کے مشورہ سے تیل کا انتخاب کیا جائے ٭

بعض سرد مزاجوں کو روغن چنبیلی مضر ہوتا ہے مگر مسالہ کا تیل جس میں بالچھڑ وغیرہ پڑتی ہے مفید ثابت ہوتا ہے۔ فی زمانہ گھونگر والے بال بنانے کا بہت رواج ہوتا جاتا ہے۔ اس لئے انگریزی[1] تیل کا استعمال بہت کیا جاتا ہے جس میں دُہنیت (چکناہٹ) نہیں ہوتی یہ بال اکثر قینچی کو (جو اسی کام کے واسطے ملتی) گرم کر کے بنائے جاتے ہیں اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ بال جل جل کر چھوٹے چھوٹے رہ جاتے ہیں۔ بعض گھونگر والے بالوں کی شوقین بیبیاں بال کاٹ بھی ڈالتی ہیں۔ اسلام نے اس طریقہ سے بال بنانے کو روا نہیں رکھا بلکہ ممانعت کی ہے ٭

بال عورت کی زینت ہیں اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے۔ علاوہ اس ممانعت کے خود دیکھنا چاہئے۔ کہ بال جلتے جلتے سر گنجا ہوجاتا

[1] پیرافین لیکوئڈ (Paraffin Liquid.) جو ایک قسم کا صاف کیا ہوا ماسٹی کا تیل جو بے رنگ و بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے عموماً اس میں خوشبو ملا کر انگریزی تیل بنایا جاتا ہے۔ اس قسم کا تیل ہندوستانیوں کے لئے بالکل مفید نہیں

ہے - جس سے بجائے خوبصورتی کے بدصورتی پیدا ہوجاتی ہے - البتہ اگر کرلنگ پن[۱] سے بال بنائے جائیں اور قینچی سے نہ کاٹے جائیں تو مضائقہ نہیں اور چونکہ تیل نہیں ڈالا جاتا اس لئے دماغی امراض پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے ٭

تدہین یعنی تیل کی مالش کسل اور ماندگی کو بھی دُور کرتی ہے ، لیکن وقت کا بھی خیال رکھا جائے ، جاڑوں میں بالعموم دوپہر کا وقت تیل ملنے کے واسطے مناسب ہے - بعض اوقات دماغی کام کرتے کرتے سر میں دھمک اور تکان ، سستی معلوم ہوتی ہے - اُس کے لئے بھی تیل کی مالش مفید ہے - ورنہ کسی مرض کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے - ایسے لوگوں کے لئے روغن بادام - روغن کدوے دراز - روغن کاہو مفید بتایا جاتا ہے ٭

یورپ اور نیز ہندوستان میں خوشبو کے بہت سے تیل ایجاد ہوگئے ہیں - اُن میں سے جو جس کو مفید معلوم ہو استعمال کرے ٭



[۱] (Curling pin. سوزن مجعد - [illegible]



باب دوم

امراضِ متعدّی سے حفاظت

فصلِ اوّل

پلیگ[۱] (طاعُون)

یہ ایک مُتعدّی مُہلک قسم کا مرض ہے جو ہندوستان میں قریباً ۱۸ سال سے پھیلا ہوا ہے ۔ یہ مرض ہانگ کانگ ملک چین سے شروع ہوکر ۱۸۹۶ء میں بمبئی میں داخل ہوا ۔ اور پھر وہاں سے کل ہندوستان میں پھیل گیا ۔ یہ موذی مرض جب سے ہندوستان میں آیا ہے ۔ کوئی سال ایسا خالی نہیں جاتا جس میں اس سے ہزاروں لاکھوں جانیں تلف نہ ہوتی ہوں ۔ اس کے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے ۔ اوّل اوّل لوگوں کا خیال تھا کہ موسم سرما میں یہ مرض پھیلا کرتا ہے ۔ مگر یہ غلط ثابت ہوا ۔ اس کی سمّیت بیسٹی[۲] لس پیسٹیز (جرثومۂ طاعون) نامی ایک قسم کے کیڑے سے پھیلتی ہے جو بذریعۂ غذا ، پانی ، تنفّس یا جلد کی کسی خراش دار جگہ سے داخل بدن ہوکر دوران خون میں شامل ہوجاتا ہے ۔ اس مرض کا جس

[۱] Plague [۲] Bacillus pestis.

وقت آغاز ہوتا ہے توسبسے اوّل چوہے ذکیُ الحِسّ[1] ہونے کی وجہ سے
اور نیز مرطوب زمین کے اندر سوراخوں میں رہنے کے سبب سے اس کا اثر
جلد قبول کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ یا تو سوراخوں ہی کے اندر مرجاتے ہیں۔
یا پھول کر باہر نکل کر مرجاتے ہیں + انہیں کے ذریعہ سے آدمیوں میں اس
مرض کا اثر پہنچتا ہے + پورا اثر انسانوں پر دو دن سے لیکر آٹھ دن تک
ہوتا ہے۔ اور جسم انسانی اس کے حملہ سے کم از کم چھ گھنٹہ یا زیادہ سے زیادہ
پندرہ دن تک متاثر رہتا ہے یہاں تک کہ دوسرے حیوانات یعنی پرندے
اور چوپائے بھی اس کے اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتے + بعض لوگوں کا خیال ہے
کہ چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں مگر یہ غلط ہے۔ دراصل چوہے اور خاص
کر ایک قسم کے پسّو جو طاعون زدہ چوہوں پر رہتے ہیں اس وبا کے پھیلانے
کا باعث ہوتے ہیں پس بطور حفظ ماتقدّم چوہوں کو مار ڈالنا مفید ہے +
ایام طاعون میں اگر کسی مکان میں چوہوں کی کثرت ہو اور وہ وہاں سے
یکایک غائب ہوجائیں۔ تو سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ یہ بات طاعونی اثر سے پیدا
ہوئی ہے۔ پس اُس وقت یا تو مکان کو خوب ڈِس اِنفیکٹ کرنا چاہیئے اور یا
اسے خالی کردینا چاہیئے + اگرچہ ابھی تک اس مرض کے دفعیہ کی کوئی تدبیر
کامل کارگر ثابت نہیں ہوئی۔ بہرحال قسمت پر بھروسہ کرکے ذیل کی احتیاط و
تدابیر پر عمل کرنے سے فائدے کی اُمید ہوسکتی ہے +

جس وقت آبادی کے کسی حصہ میں چوہے مبتلائے طاعون ہونے لگیں
اُسی وقت تمام دور و نزدیک کے مکانات میں حفظ ماتقدّم کی تدابیر پر متوجہ
ہوجانا چاہیئے + سب سے بہتر تدبیر یہ ہے۔ کہ آبادی سے باہر کھلی اور
اونچی جگہ پر قیام کیا جاوے + اگر ایسا نہ کیا گیا۔ تو چوہوں کے بعد مرض کا حملہ
انسان پر ہوگا۔ اور خورد و نوش کی چیزیں ایسی جگہ سے منگائی جائیں۔ جہاں کہ

[1] تیز حِس والا۔ جلد محسوس کرنے والا ؛

یہ مرض نہ ہو۔ تمام چیزوں کو صاف رکھا جاے۔ اگر مکان چھوڑنا ممکن نہ ہو۔ تو فوراً اُس کو ڈس انفیکٹ کرا دیا جاے +

ڈس[1] انفیکٹ کرنے کی انگیٹھیاں اور ادویات ہر ایک میونسپلٹی یا محکمہ حفظان صحت میں موجود ملتی ہیں + گندھک ۔ لوبان ۔ گوگل یا نیم کے پتّوں کی دونوں وقت تمام مکان میں دھونی دی جاے۔ درونج عقربی جو ہر ایک عطار کی دُکان پر ملتی ہے ۔ اس کو دروازہ پر لٹکائیں ۔ فنائل اور دوسری عفونت دور کرنے والی چیزیں موری پاخانہ اور غسلخانہ میں برابر ڈالی جائیں۔ مکان کا وہ حصہ جس میں ہوا اور روشنی کا اچھی طرح گذر نہ ہو۔ یا اُس میں نمی رہتی ہو بالکل استعمال نہ کیا جاے +

ننگے پاؤں پھرنا نہایت مضر ہے ۔ کیونکہ طاعونی پسّو جو طاعون زدہ چوہوں پر سے اُڑکر اِدھر اُدھر زمین پر پھرتے ہیں ننگے پاؤں پر ان کے چڑھکر کاٹنے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے + اگر کسی جگہ خراش ہو تو اُس کو کسی دافع سمیّت دوا مثل بورک[2] لوشن ۔ کاربولک[3] لوشن ۔ مرکیوری[4] لوشن وغیرہ سے صاف کرکے پٹی باندھ دینا چاہیئے اور اسے ہمیشہ ڈھکا ہوا رکھنا چاہیئے + بدن میل سے بالکل صاف رہے سرکہ اور دیگر ترش چیزوں کا بھی قدرے استعمال کرتے رہیں تاکہ ہاضمہ قوی رہے + مفرّحات اور مقویات قلب چیزیں کھاتے پیتے رہنا چاہیئے ۔ کسی مشہور طبیب یا ڈاکٹر سے مشورہ لیکر ایسی دوا کا استعمال رکھا جاے جس میں تریاقی[1] اثر ہو یا بعض مستند و مفید پیٹنٹ[5] دوائیں منگوالی جائیں اور کونین[6] کا استعمال کرنا بھی اس زمانہ میں بطور حفظ ماتقدم نہایت مفید ہے +

بعض لائق اطبّا بھی اس قسم کی دوائیں ایجاد کرکے تیار رکھتے ہیں + دواخانۂ یونانی دہلی میں حاذق الملک حکیم اجمل خاں صاحب کی ایجاد کردہ جو دوائیں تیار رہتی ہیں۔ وہ نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اُن کو منگا کر رکھ لیا جائے۔

---

[1] زہر کے دفع کرنے کی خاصیت رکھنے والی چیز +

Mercury Lotion. [4] Carbolic Lotion. [3] Boric Lotion. [2] Disinfect. [1]
Quinire. [6] Patent. [5]

اور ہدایت کے مطابق اُن کا استعمال رہے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دُعاؤں کا بھی ورد رکھے۔ جو ایسے وبائی امراض کے زمانہ میں علماء اور بزرگانِ دین نے مرتب کی ہیں + اس کے بعد خدا کی مرضی پر صابر اور اُسی پر توکل کرکے اپنے کاروبار میں مصروف رہے +

اگر مکان میں کوئی شخص مبتلائے مرض ہوجائے۔ تو اُس کے کمرہ میں گھر کے تمام آدمیوں کی آمد و رفت نہ ہونی چاہئے۔ بلکہ دو ایک ہوشیار آدمی جو تیمارداری اچھی طرح کرسکتے ہوں۔ اُس کی خدمت میں رہیں + مریض کے استعمال کی کُل چیزیں علیحدہ کردی جائیں + تیماردار کو دوا لگانے یا پلانے کے بعد چاہئے کہ فوراً کاربالک یا مرکری سوپ (صابون) سے ہاتھ دھولے۔ روزانہ نہاکر لباس بھی تبدیل کرتا رہے + خوف و ہراس کو پاس نہ آنے دے۔ صرف وہی تدابیر عمل میں لائے جو حفظ ماتقدم کی ہیں +

خوف و ہراس سے اچھی طرح تیمارداری نہیں ہوسکتی + مریض اگر اچھا ہوجائے تو فوراً اُس کو کسی دوسری جگہ جہاں کی آب و ہوا عمدہ ہو چلا جانا چاہئے۔ اسکے تمام کپڑے جو حالت مرض میں استعمال کئے گئے ہوں۔ جلا دئے جائیں + دھات یا چینی اور شیشے کے برتن اچھی طرح دُھلوا منجوا کر علیحدہ رکھ دئے جائیں۔ مریض کا کمرہ ڈس انفیکٹ کرنے کے بعد مقفل کردیا جائے + اسی سلسلہ میں یہ بات بھی لکھنی ضرور ہے۔ کہ کسی مریض کی عبادت کرنا (بیمار پرسی کرنا) مسنون اور انسانی ہمدردی پر مبنی ہے۔ متعدی امراض کے مریضوں کی بھی عیادت ضرور کی جائے جو لوگ عیادت کو جائیں یا تکفین یا تدفین میں شریک ہوں۔ اُن کے لئے حفظ ماتقدم کی تدابیر یہ ہے کہ وہ موزہ اور جوتا پہنے رہیں ہاتھ اور مُنہ پر کاربولک آئل یا روغنِ زیتون مل لیں۔ جب واپس آئیں فوراً کپڑے اُتار ڈالیں۔ اور کاربولک سوپ سے غسل کریں۔ اور جہاں تک ممکن ہو جلد سے جلد ان کپڑوں کو دھونے کے لئے دیدیا جائے، اگر یہ فوراً ممکن نہ ہو تو اُن

کپڑوں کو علیحدہ ایک گوشہ میں فنائل چھڑک کر رکھ دیا جاوے۔ لیکن تیمارداروں کو بھی یہ بات پیش نظر رکھنی چاہئے۔ کہ عیادت کرنے والے مرض سے محفوظ رہیں۔ اور مریض کو آدمیوں کے ہجوم سے جو بے چینی ہوتی ہے۔ اور حرکت کرنی پڑتی ہے۔ وہ بھی نہ ہونے پاوے۔ اس لئے بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ عیادت کرنے والے صرف گھر کے دوسرے آدمیوں سے حال دریافت کرکے واپس ہوجائیں۔ یا کوئی ایسا ہی عزیز و قریبی دوست ہو۔ اور اُس کا دل نہ مانے۔ تو دو تین منٹ کے لئے مریض کے پاس بیٹھ کر چلا آئے +

اگر مریض جاں بر نہ ہوسکے۔ تو بھی اُس کی متعلقہ چیزوں کے ساتھ وہی عمل کرنا چاہئے۔ جو اچھے ہونے کی حالت میں تحریر کیا گیا ہے + اس کی تکفین اور تدفین اچھی طرح کی جاوے۔ جو شخص غسل دے اور کفناوے اُس کو فوراً گرم پانی اور صابن سے خوب نہاکر کپڑے بدل لینے چاہئیں +

جنازہ کے اُٹھانے اور قبرستان جانے میں مطلق دہشت نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ ہر شخص کو یہ دن پیش آنا ہے۔ کیا معلوم کہ کون کس مرض میں مبتلا ہوکر دُنیا کو چھوڑیگا! مسلمانوں میں جنازہ کی مشایعت[ل] اور نماز اسی لئے فرض قرار دیدی گئی ہے +

البتہ تدابیر پر پورا عمل کیا جاوے اور واپسی پر غسل اور تبدیل لباس کرلیا جاوے +

یہ بات بھی ذہن نشین رکھنی چاہئے۔ کہ طاعون کئی طرح ہوتا ہے۔ کبھی کان کے پیچھے یا ران کی جڑ میں یا بغل کے نیچے گلٹی نکلتی ہے۔ اس میں[ع] سوزش ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد بخار شروع ہوجاتا ہے + کبھی پہلے بخار ہوتا ہے پھر گلٹی نکلتی ہے + کبھی گلٹی نہیں نکلتی اور بخار ہوتا ہے + کبھی نمونیا[ع] کی طرح سینے میں درد ہوکر بخار آجاتا ہے + کبھی دستوں کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔ غرضکہ اگر

[ل] کچھ دور ساتھ چلنا۔ رخصت کرنا۔ [ع] ذات الریہ (پھیپھڑے کی سوزش) +

[ع] Pneumonia.

کسی قسم کی گلٹی یا بخار زمانہ طاعون میں ہو تو اُس کا علاج فوراً کسی قابل طبیب یا ڈاکٹر سے شروع کر دینا چاہئے۔ اور وہ تمام احتیاطیں برتنا چاہئیں۔ جو اوپر درج کی گئی ہیں + اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمولی بخار ہوتا ہے۔ یا معمولی غدود[1] بڑھ جاتے ہیں مگر پھر وبائی اثر پہنچ کر وہ طاعون کی شکل اختیار کر لیتے ہیں +

اس مرض سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر چیز جو اس وقت تک ایجاد ہوئی ہے۔ وہ طاعونی ٹیکہ ہے + ڈاکٹروں کی عام رائے یہی ہے۔ کہ ٹیکہ کرانا سب سے بہتر حفظ ماتقدم ہے۔ اور تجربہ سے بھی ایسا ہی ثابت ہوا ہے۔ کہ ٹیکہ کرانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور اگر کوئی مبتلائے مرض ہو بھی جائے تو مرض خفیف ہوتا ہے۔ اور یوں تو قضا خدا کے ہاتھ میں ہے۔ بعض اوقات تریاق میں بھی زہر کی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے پیدا ہونے کے اسباب وہ حکیم مطلق ہی خوب جانتا ہے۔ لیکن انسان کا کام یہ ہی ہے۔ کہ خدا کی بخشی ہوئی عقل سے کام لے کر اُن چیزوں سے فائدہ اُٹھائے۔ جو ہمارے فائدہ کے لئے پیدا کی گئی ہیں ٹیکہ بھی ایک تدبیر ہے اور بہترین تدبیر ہے۔ اس سے بھی فائدہ حاصل کرنا چاہئے

ٹیکہ لگانے سے قبل چند احتیاطوں کی نہایت سخت ضرورت ہے، مثلاً ایسے وقت ٹیکہ لگوانا چاہئے جبکہ وبا کے پیدا ہونے کا احتمال ہو +

کمزور آدمیوں اور چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کو اور جو لوگ کہ امراض دماغ، و امراض دل، امراض گردہ، امراض شش (یعنی پھیپھڑہ) میں مبتلا ہوں۔ اُن کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے +

عین اُس وقت میں جبکہ طاعون آبادی میں اچھی طرح زوروں پر پھیل گیا ہو ٹیکہ لگانا ممنوع ہے +

ٹیکہ لگانے کے بعد اگر حرارت ہوگئی ہو۔ تو کوئی مضائقہ نہیں، معمولی دافع حرارت ادویات سے حرارت رفع کرنے کی کوشش کرنا چاہئے علاوہ ازیں

[1] گلٹی۔

قبض نہ ہونے دیں۔ جسمانی اور دماغی محنت سے اپنے آپ کو باز رکھیں۔ غذا ہلکی اور زود ہضم مثلاً دودھ، شوربہ، آش جو، ساگو دانہ، اراروٹ وغیرہ کا استعمال کریں +

بعض جگہ یا بعض موقع پر طبیب یا ڈاکٹر کی امداد دیر میں بہم پہنچتی ہے، اس لئے کچھ ایسی ادویات جو فوراً ہی استعمال کی جا سکیں۔ ہر گھر میں موجود رہنی چاہئیں + عام طور پر تمام باشندوں کے لئے وبا سے محفوظ رہنے کا بہتر ذریعہ یہ ہے۔ کہ جس وقت گھروں میں چوہے مرنے لگیں۔ فوراً مکانات خالی کر کے کھلے اور صاف میدانوں میں قیام کیا جائے۔ اور وبائی مقام سے آمد و رفت کا سلسلہ منقطع کر دیا جائے +

یہ ایک ایسی تدبیر ہے۔ جو طبی اور ڈاکٹری تجربات پر مبنی ہے، شرع اسلام کے خلاف بھی نہیں۔ بلکہ عین مطابق ہے، میں اس موقع پر شمس العلماء مولانا شبلی مدّ فیوضہ کتاب الفاروق سے ذیل میں عمواس کی وبا کا تذکرہ درج کرتی ہوں جو ۱۸ھ ۶۳۹ء ہجری میں پھیلی تھی۔ جس سے معلوم ہوگا کہ وبائی مقامات کو چھوڑ دینے کے متعلق حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی کیا رائے تھی۔ اور اس رائے کے خلاف عمل کرنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے۔ یقیناً اس واقعہ کے پڑھنے کے بعد کوئی مسلمان ایسا نہ ہوگا جو وبائی مقامات کے چھوڑ دینے کو حفاظت جان کی ضروری تدبیر نہ سمجھیگا +

عمواس کی وبا ۱۸ھ ۶۳۹ء

اس سال شام و مصر و عراق میں سخت وبا پھیلی۔ اور اسلام کی بڑی بڑی یادگاریں خاک میں چھپ گئیں + وبا کا آغاز ۱۷ھ کے اخیر میں ہوا۔ اور کئی مہینے تک نہایت شدت رہی + حضرت عمر رضؓ کو اوّل جب خبر پہنچی۔ تو اس کی تدبیر اور انتظام کے لئے خود روانہ ہوئے۔ سرغ پہنچ کر ابو عبیدہؓ وغیرہ

سے جو اُن کے استقبال کو آئے تھے۔ معلوم ہوا کہ بیماری کی شدّت بڑھتی جاتی ہے۔ مہاجرین اوّلین اور انصار کو بُلایا۔ اور رائے طلب کی۔ مختلف لوگوں نے مختلف رائیں دیں۔ لیکن مہاجرین فتح نے یکزبان ہوکر کہا۔ کہ آپ کا یہاں ٹھیرنا مناسب نہیں۔ حضرت عمر رضؓ نے حضرت عباس کو حکم دیا۔ کہ پکار دیں کہ کل کوچ ہے +

حضرت ابوعبیدہ چونکہ تقدیر کے مسئلہ پر نہایت سختی کے ساتھ اعتقاد رکھتے تھے۔ ان کو نہایت غصہ آیا۔ اور طیش میں آکر کہا "اَفِرارًا مِنْ قَدَرِ اللّٰہِ؟" (کیا تُو قضائے الٰہی (تقدیر) سے بھاگتا ہے؟) حضرت عمر رضؓ نے انکی سخت کلامی کو گوارا کیا۔ اور کہا "نَعَمْ اَفِرُّ مِنْ قَضَاءِ اللّٰہِ اِلٰی قَضَاءِ اللّٰہِ" (ہاں میں قضائے الٰہی سے قضائے الٰہی کی طرف بھاگتا ہوں) + غرض خود مدینہ چلے آئے۔ اور ابوعبیدہ کو لکھا۔ کہ مجھ کو تم سے کچھ کام ہے۔ کچھ دنوں کے لئے یہاں آجاؤ + ابوعبیدہ کو خیال ہوا کہ وبا کے خوف سے بُلایا ہے۔ جواب میں لکھ بھیجا کہ۔ جو کچھ تقدیر میں لکھا ہے وہ ہوگا۔ میں مسلمانوں کو چھوڑ کر اپنی جان بچانے کے لئے یہاں سے ٹل نہیں سکتا + حضرت عمر رضؓ خط پڑھکر روئے اور لکھا کہ فوج جہاں اُتری ہے۔ وہ نشیب اور مرطوب جگہ ہے۔ اس لئے کوئی عمدہ موقع تجویز کرکے وہاں اُٹھ جاؤ + ابوعبیدہ نے اس حکم کی تعمیل کی۔ اور جابیہ میں جاکر مقام کیا۔ جو آب و ہوا کی خوبی میں مشہور تھا +

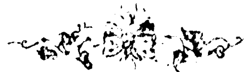
جابیہ پہنچ کر ابوعبیدہ بیمار پڑے۔ جب زیادہ شدّت ہوئی۔ تو لوگوں کو جمع کیا اور نہایت پُراثر الفاظ میں وصیت کی۔ معاذ بن جبل کو اپنا جانشین مقرر کیا۔ اور چونکہ نماز کا وقت آچکا تھا حکم دیا۔ کہ وہی نماز پڑھائیں۔ اِدھر نماز ختم ہوئی۔ اُدھر اُنہوں نے داعیِ اَجل کو لبّیک کہا +

بیماری اُسی طرح زوروں پر تھی۔ اور فوج میں انتشار پھیلا ہوا تھا + عَمرو بن العاص نے لوگوں سے کہا۔ کہ یہ وبا انہی بلاؤں میں سے ہے۔ جو

بنی اسرائیل کے زمانے میں مصر پر نازل ہوئی تھیں اس لئے یہاں سے بھاگ چلنا چاہیے + معاذ نے سُنا۔ تو ممبر پر چڑھکر خطبہ پڑھا، اور کہاکہ یہ وباء بلا نہیں ہے۔ بلکہ خدا کی رحمت ہے " + خطبہ کے بعد خیمہ میں آئے۔ تو بیٹے کو بیمار پایا۔ نہایت استقلال کے ساتھ کہا۔ یَا بُنَیَّ اَلْحَقُّ مِنْ رَّبِّكَ فَلَا تَكُوْنَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِيْنَ ط یعنی اے فرزند یہ خدا کی طرف سے ہے۔ دیکھ شُبہ میں نہ پڑنا، بیٹے نے جواب دیا۔ سَتَجِدُنِی اِنْشَاءَ اللهُ مِنَ الصَّابِرِيْنَ یعنی خدا نے چاہا تو آپ مجھکو صابر پائینگے " + یہ کہکر انتقال کیا + معاذ۔ بیٹے کو دفنا کر آئے۔ تو خود بیمار پڑے۔ عمرو بن العاص کو خلیفہ مقرر کیا۔ اور اس خیال سے کہ زندگی خدا کے قرب کا حجاب تھی۔ بڑے اطمینان اور مسرت کے ساتھ جان دی +

مذہب کا نشہ بھی ایک عجیب چیز ہے + وبا کا وہ زور تھا۔ اور ہزاروں آدمی طعمہ اجل ہوتے جاتے تھے۔ لیکن معاذ اُس کو خدا کی رحمت سمجھا کئے۔ اور کسی قسم کی کوئی تدبیر نہ کی۔ لیکن عمرو بن العاص کو یہ نشہ کم تھا۔ معاذ کے مرنے کے ساتھ اُنہوں نے مجمع عام میں خطبہ پڑھا۔ اور کہا کہ وبا جب شروع ہوتی ہے۔ تو آگ کی طرح پھیلتی جاتی ہے۔ اس لئے تمام فوج کو یہاں سے اُٹھکر پہاڑوں پر جا رہنا چاہیے + اگرچہ ان کی رائے بعض صحابہ کو جو معاذ کے ہم خیال تھے ناپسند آئی یہاں تک کہ ایک بزرگ نے علانیہ کہا۔ کہ " تو جھوٹ کہتا ہے " تاہم عمرو نے اپنی رائے پر عمل کیا + فوج ان کے حکم کے موافق اِدھر اُدھر پہاڑوں پر پھیل گئی۔ اور وبا کا خطرہ جاتا رہا۔ لیکن یہ تدبیر اُس وقت عمل میں آئی کہ ۲۵ ہزار مسلمان جو آدھی دُنیا کے فتح کرنے کے لئے کافی ہوسکتے تھے۔ موت کے مہمان ہوچکے تھے +

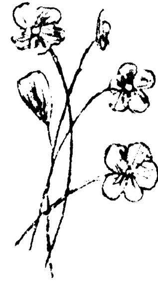
ان میں اَبُو عُبَیدہ۔ مَعاذ بن جَبَل۔ یزید بن اَبی سُفیان۔ حارث بن ہشام۔ سُہَیل بن عمر۔ عُتبَہ بن سُہَیل۔ بڑے درجہ کے لوگ تھے +





فصل دوم

کالرا - ہیضہ



ہیضہ بھی ایک متعدیؔ[1] مہلک مرض ہے۔ اور عام طور پر مشہور ہے۔ کہ یہ پانی اور ہوا کی خرابی سے وبا کی صورت اختیار کرتا ہے۔ لیکن تحقیقات[2] ڈاکٹری سے ثابت ہوا ہے۔ کہ یہ مرض پانی کی خرابی سے ہی ہوتا ہے۔ نہ کہ ہوا کی خرابی سے + اس کے جراثیم پانی میں ہوتے ہیں۔ کبھی زیادتی غذا اور بدہضمی کے باعث سے بھی ہوتا ہے لیکن اس قسم کا مرض تخمہ کہلاتا ہے جو متعدی نہیں ہے۔ اور اس کا اثر صرف مریض ہی پر رہتا ہے +

ہیضہ پھیلنے اور منتقل ہونے میں وہ اسباب زیادہ مددگار ہوتے ہیں جو حفظان صحت کے مخالف ہیں۔ قحط سالی وغیرہ میں بھی یہ وبا بہ شدت پھیل جاتی ہے + فصل کے تغیرات کا بھی اس کے پھیلنے میں دخل ہے لیکن جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے۔ کہ اس مرض کا سم "کوما بیسی لس[3]" نامی ایک کیڑا ہے۔ جو بذریعہ غذا اور پانی جسم انسان میں پہنچ کر اپنا سمی اثر کرتا ہے +

وبائی ہیضہ نہایت خوفناک ہوتا ہے۔ اور اس کا اثر ایک سے دوسرے پر جلد پہنچتا ہے + اکثر اس میں وہی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں جو بعض قسم کے زہروں سے ہوتی ہیں۔ جب یہ وبا پھیلنے والی ہوتی ہے۔ تو اس کی علامتیں پہلے سے معلوم ہو جاتی ہیں۔ ابتداءً دست، پیچش اور متلی میں اکثر مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیماری کی رفتار بھی عجب طرح کی ہوتی ہے۔ کبھی ایک جگہ کو چھوڑ کر بہت فاصلہ پر نمودار ہوتی ہے۔ کبھی بالکل ہی قریب جگہوں میں محدود رہتی ہے

[1] Cholera. [2] Comma Bacillus. [3] جرثومہ بشکل (د)

کبھی ایک محلہ میں نمودار ہو کر پھر دوسرے محلہ میں جاتی ہے تو پہلے محلہ کا زور کم ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھر اُسی جگہ عَوْد[1] کر آتی ہے +

علامات مرض۔ تشنج۔ جسم کا سرد پڑ جانا۔ حرارت غریزی کا کم ہونا۔ نبض کا ساقط یا ضعیف ہو جانا۔ آنکھوں کا بیٹھ جانا۔ اور بصارت کا کم ہو جانا۔ دست وقتے آنا۔ آواز کا بدل جانا۔ ہاتھ پاؤں کی جلد میں شکنوں کا پڑ جانا۔ پیشاب کا بند ہو جانا یا پیدا نہ ہونا ہیضہ کی خاص علامات ہیں۔ جو وقتاً فوقتاً ظاہر ہوتی ہیں۔ قے اور چاول کی پیچ جیسے دست کے علاوہ باقی علامتیں اُسی وقت پیدا ہوتی ہیں۔ جب کہ خون میں زہر کا اثر ہو جاتا ہے۔ اور جس قدر خون زہریلا ہوتا جاتا ہے۔ اُسی قدر علامتیں ظاہر ہوتی جاتی ہیں +

ہیضہ کے چار درجے ہوتے ہیں:۔ (۱) پہلا درجہ اس میں اکثر کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ لیکن بعض اشخاص میں سُستی۔ کاہلی۔ بے چینی۔ دردسر۔ دوران سر۔ کانوں میں آواز کا آنا۔ فم معدہ پر گرانی اور درد کا محسوس ہونا۔ بلا درد دست آنا۔ چہرہ کی رنگت کا پھیکا پڑ جانا وغیرہ علامات میں سے چند علامات پائی جاتی ہیں +

دوسرا درجہ۔ اس درجہ میں متلی اور قے شدت کے ساتھ ہوتی ہے۔ اور دست مروڑ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ پیاس بہت لگتی ہے۔ لیکن پانی پیتے ہی قے ہو جاتی ہے۔ اکثر ہاتھ۔ پاؤں اور شکم کے عضلات میں تشنج واقع ہوتا ہے۔ تمام بدن میں درد ہوتا ہے +

تیسرا درجہ۔ دوسرے درجہ سے تیز ہوتا ہے۔ اُس میں چند ہی دستوں کے بعد سے علاماتِ ردیّہ[2] شروع ہو جاتی ہیں۔ اور چاول کی پیچ جیسے پتلے پتلے دست آنے لگتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ اور پسینہ بھی ٹھنڈا آتا ہے۔ نبض ساقط ہو جاتی ہے۔ جسم پر نیلاہٹ آجاتی ہے۔ اور مریض بہرا ہو جاتا ہے۔ آواز بیٹھ جاتی ہے۔ شکل بھیانک ہو جاتی ہے۔ پیاس کا

[1] پلٹنا۔ [2] خراب علامتیں +

غلبہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی خشکی ہوتی ہے۔ دھڑکن۔ بے چینی۔ اور بے قراری زیادہ ہوتی ہے۔ ناخن نیلگوں ہو جاتے ہیں۔ جسم کی حرارت بغل میں تھرمامیٹر لگانے سے ۹۰ یا ۹۷ سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اور منہ کے اندر کی حرارت اس سے بھی کم ہو جاتی ہے۔ کبھی غنودگی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور نشہ کی سی مدہوشی کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر بالکل بیہوشی طاری ہو جاتی ہے + اس درجۂ مرض میں عورتوں پر خاص قسم کا اثر ہوتا ہے۔ ۳ گھنٹہ سے ۲۴ گھنٹہ کے اندر مریض مر جاتا ہے + اگر یہ زمانہ گذر جانے کے بعد علامات ردیّہ میں کچھ کمی ہو۔ تو پھر صحت کی امید ہونے لگتی ہے +

چوتھا درجہ۔ جب مریض رو بہ صحت ہوتا ہے۔ تو جسم کی حرارت بتدریج بڑھتی ہے۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے۔ دورانِ خون تیز ہونے لگتا ہے۔ پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔ دست کی رنگت بدل جاتی ہے۔ سبز یا سیاہی مائل دست ہو جاتے ہیں۔ نبض اور تنفس سے صحت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ لیکن جب تک پیشاب نہیں کھلتا۔ تب تک خطرہ رہتا ہے۔ اور پھر بھی طبیعت کے پلٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے +

ہیضہ کے دستوں میں پانی کا جزو زیادہ ہوتا ہے۔ تھوڑی بہت ایک شے دانہ دار اور ایک شے ریشہ دار اور تھوڑا سا صفرا ہوتا ہے۔ نمک کے اجزا کسی قدر زیادہ ہوتے ہیں +

حفظ ماتقدم کے لئے ضروری ہے۔ کہ حفظانِ صحت کے اصول پر پابندی کے ساتھ قائم رہے۔ پانی اور مکانات کی صفائی اور تنگ مکان میں بہت سے لوگوں کا ہجوم نہ ہو۔ بدبودار اجزاء کو دُور کرنا۔ مریض کے بول براز کو احتیاط کے ساتھ اٹھوا کر اس جگہ پر فنائل اور دوسری دافع عفونت ادویہ کو ڈلوانا +

مکھیاں چونکہ اپنے پیروں پر ہیضہ کے جراثیم لے جایا کرتی ہیں اس

لئے جہاں تک ممکن ہو ان کو تباہ کر دینا چاہئے۔ اور تمام کھانے خاص کر دودھ گھی مٹھائیوں وغیرہ کو مکھیوں سے محفوظ رکھنا چاہئے۔ اگر لوگ ایک ہی کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہوں۔ تو اُس کو اچھی طرح ڈِس انفیکٹ[1] (پاک وصاف) کراتے رہیں۔ اور بند رکھیں تاکہ سمّی مادہ اُس میں نہ پڑ سکے۔ مریض کے قے اور دست سے خاص کر اس مرض کے جراثیم پھیل کر دودھ اور پانی میں ملتے ہیں ✣

اپنے پاس کافور اور ایسی ہی دوسری دواؤں کو رکھنا۔ مکانوں میں گندھک۔ لوبان۔ برگِ نیم وغیرہ کا روزانہ سُلگانا۔ سرکہ چھڑکنا۔ پاخانہ وغیرہ میں دافع عفونت ادویہ کا ڈلوانا۔ مریض کے رہنے کی جگہ کو ڈِس انفیکٹ[1] کرانا۔ کھانے پینے کی چیزوں میں احتیاط رکھنا ضروری ہے ✣

وبائے ہیضہ کے دنوں میں نیز مُسہل نہ لیں اور کوئی ایسی غذا یا دوا نہ کھائیں جس سے قے اور دست ہونے کا اندیشہ ہو ✣

کھیرا۔ ککڑی۔ خربوزہ۔ تربوز۔ اور بدہضمی پیدا کرنے والی چیزیں مطلق نہ کھائیں ✣

سرکہ، پیاز، پودینہ، کا استعمال رکھا جائے۔ ڈائیلیوٹ سلفیورک ایسڈ[2] (تیزاب گوگرد محلول) بھی دس سے پندرہ قطرہ تک علی الصّباح تھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا ہیضہ کی سمیت سے محفوظ رکھتا ہے ✣

اگر وبا کی شدت ہو تو نقل مکان کر دیا جائے۔ اور وہاں کے اجناس[1] و اشیائے[2] خوردنی کو استعمال میں نہ لایا جائے لیکن نقل مکان سے کچھ نہیں ہوتا۔ جب تک کہ اتنی دُور نہ جائے۔ کہ وبا زدہ مقام کی سمّی تاثیر سے محفوظ رہے۔ اور وہاں کی کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال نہ ہو سکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ امر بھی ملحوظ رہے کہ یہ انسانی ہمدردی کے کس قدر خلاف ہے کہ ایک

---

[1] جمع ہے جنس کی۔ غلہ۔ [2] چیزیں ✣

[1] Disinfect. [2] Dilute Sulphuric Acid

مریض ہیضہ ایک بستی سے دوسری بستی میں جا کر وہاں پر مرض کو پھیلائے۔ اس لئے مریض کو ایسی جگہ منتقل ہونا چاہیئے جہاں کہ آبادی نہ ہو۔ اور دس روز آبادی سے علیحدہ رہ کر پھر داخل آبادی ہو تو مضائقہ نہیں +

خالی معدہ نہ رہنا چاہیئے ، اگر مالش شروع ہو یعنی جی متلی کرنے لگے تو فوراً کوئی چٹنی لیموں ، انار دانہ ، برگ پودینہ ، الائچی سے بنا کر چٹائی جاے۔ یا لیموں تراش کر اور اُس پر نمک چھڑک کر چوسنا چاہیئے +

لیکن اگر مادہ کو حرکت ہو جاے اور دست و قے جاری ہو جائیں تو فوراً طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔ اور ایسے موسم میں طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے چند پیٹنٹ اور مستند دوائیں فوراً استعمال کے لئے گھر میں موجود رکھنی چاہئیں +



فصل سوم

سمال پاکس[1] (چیچک)

یہ مرض اکثر اوائل عمری میں ہوتا ہے۔ کیوں کہ بچوں میں اس کا اثر قبول کرنے کی خاص قابلیت ہوتی ہے، اگر اس بیماری میں زیادہ احتیاط نہ کی جاوے۔ تو صدہا بچے بے احتیاطی کے باعث ضائع ہو جاتے ہیں، اور جو خوش قسمتی سے بچ جاتے ہیں، اُن میں بھی ۹۹ فیصدی بچوں کے جسم کی ہیئت اور ساخت میں کچھ نہ کچھ ضرور فرق آجاتا ہے، کسی کی آنکھ کو نقصان پہنچ جاتا ہے، کسی کی جلد کھتری ہو جاتی ہے اور کوئی نہایت بدشکل ہو جاتا ہے ✣

یہ مرض بھی بطور وبا کے نمایاں ہوتا ہے اور ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے ✣

یہ بیماری اکثر فصل ربیع میں پھیلتی ہے ✣

چونکہ یہ مرض ایک مادۂ متعفنہ (بدبودار) سے پیدا ہوتا ہے، اس لئے اس کے مواد میں یہ خاصیت ہے۔ کہ اگر دوسرے کو لگ جاوے، یا جسم کے اندر کسی طرح سے داخل ہو جاوے، تو وہ شخص مبتلائے مرض ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے لہذا وبا کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مرض دو قسم کا سخت ہوتا ہے۔ ایک میں بڑا دانہ اور دوسرے میں چھوٹا دانہ نکلتا ہے اس کے علامات اور حالات بھی مختلف ہیں ✣

[1] Small Pox.

(ا) جب چیچک نکلنے والی ہوتی ہے۔ تو پہلے لرزہ سے تپ آتی ہے۔ اعضا شکنی ہوتی ہے۔ درد کمر اور درد سر ہونے لگتا ہے۔ زبان پر سفیدی نمایاں ہوتی ہے۔ متلی اور قے ہوتی ہے غنودگی رہتی ہے۔ بچہ اکثر چونک چونک پڑتا ہے۔ جلد کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ کبھی تشنج بھی ہونے لگتا ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلتا ہے۔ جلد پر خشکی ہوتی ہے۔ یہ سب علامتیں زیادتی و کمی کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ تیسرے یا چوتھے یا ساتویں دن دانے نمودار ہوتے ہیں۔ دانوں کے نکلتے وقت پسینہ آتا ہے۔ بخار گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ قبل دانے نکلنے کے بدن اور چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ پھر بتدریج چہرہ۔ گردن۔ شانہ۔ سینہ۔ شکم اور سارے جسم پر دانے نکل آتے ہیں۔ حلق میں تکلیف ہوتی ہے۔ اور لیسدار رطوبت نکلنے لگتی ہے۔ آواز میں بھی تغیر واقع ہوتا ہے۔ آنکھوں کے اندر بھی دانے نکلتے ہیں۔ اور پپوٹے پھول جاتے ہیں۔ اور کبھی آنکھ بند ہو جاتی ہے۔ دانہ نکلتے وقت نوکدار ہوتا ہے۔ پھر بتدریج بڑھتا ہے۔ اس میں ابتداءً رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ جو بعد کو گاڑھی ہو جاتی ہے۔ اور جب دانہ مکمّل ہو جاتا ہے۔ تو اُسکے درمیان میں ایک بھورے رنگ کا نقطہ نظر آتا ہے۔ دانہ کے ٹوٹ جانے سے اکثر رطوبت نکل جاتی ہے۔ اور پھر خشک ہو کر کھرنڈ بندھ جاتا ہے۔ اور دانہ کی سُرخی جاتی رہتی ہے۔ کھُرنڈ خشک ہو کر جھڑنے لگتا ہے۔ جب دانہ صاف ہو جاتا ہے۔ تو اُس کے نیچے کی جلد نیلگوں نظر آتی ہے۔ یہ رنگ عرصہ کے بعد جاتا رہتا ہے۔ تقریباً ستّرہ دن بعد مریض روبصحت ہوتا ہے۔ کبھی اکیس روز بھی لگتے ہیں۔ کیونکہ بیماری جیسے دیر میں ظاہر ہوگی۔ ویسے ہی دیر میں دانہ اُٹھیں گے۔ دانے نکلتے ہی بخار بالکل کم ہو جاتا ہے۔ لیکن آٹھویں دن پھر شدّت کے ساتھ تپ کا دورہ ہوتا ہے۔ جس میں بے چینی اور بے خوابی ہوتی ہے۔ نبض تیز ہو جاتی ہے اور زبان پر

بھورے رنگ کا میل معلوم ہوتا ہے + پیشاب سُرخ رنگ کا اور کم ہوتا ہے۔ ہذیان[1] اور قبض بھی ہوجاتا ہے۔ یہ سب علامتیں بتدریج گھٹ جاتی ہیں۔ اور مقررہ دنوں کے بعد مریض اچھا ہوجاتا ہے +

(۲) بخار اول ہی سے شدت کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور دانے نکلنے سے پختہ ہونے تک اکثر بڑھتا رہتا ہے۔ آٹھویں دن جو بخار ہوتا ہے وہ بھی شدید ہوتا ہے۔ بیہوشی اور ہذیان اکثر ہوجاتا ہے۔ دھڑکن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تشنگی کی زیادتی ہوجاتی ہے + اس مرض میں دستوں کا ہونا خطرناک ہے۔ دانے بے قاعدہ نکلتے ہیں۔ ایک سے دوسرا دانہ بالکل ملا ہوا ہوتا ہے۔ دانہ نکلنے سے پہلے اُس کی جگہ پر سُوجن یا پھولن معلوم ہوتی ہے۔ پھر سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔ اور یہ جلد جلد پکنے لگتے ہیں اُن کی شکل گول اور ہموار نہیں ہوتی۔ بلکہ بڑبھنگے اور چپٹے ہوتے ہیں۔ اور کبھی وہ رطوبت جو دانوں میں ہوتی ہے وہ سیاہ یا سبزی مائل زہریلی اور تیز ہوتی ہے۔ جو اکثر قریب کے گوشت کو کھا جاتی ہے۔ اور ایک اندرونی چھوٹا سا زخم جسے قرحہ[2] کہتے ہیں ڈالتی ہے۔ اور بدن کے آس پاس جہاں دانے نہیں ہوتے ورم پیدا کرتی ہے +

مریض کا چہرہ اور جلد دونوں زیادہ پھول جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ مُنہ سے لعاب زیادہ نکلتا ہے۔ گلے سے غذا یا پانی کا اُترنا دشوار ہوجاتا ہے۔ حلق کے دانے زیادہ تکلیف دیتے ہیں + دانے نکلنے کے بعد اگرچہ بخار کم ہوجاتا ہے۔ مگر بالکل دُور نہیں ہوجاتا۔ بلکہ نویں دن کے قریب زیادہ ہوجاتا ہے۔ دانوں کی رنگت اُودی سیاہی مائل یا کالی ہوجاتی ہے۔ یا دانے بیٹھ جاتے ہیں۔ جلد کے مختلف مقاموں پر خون کے جمع ہوجانے سے مختلف رنگ کے دھبے پائے جاتے ہیں۔ دستوں میں خون آنے لگتا ہے۔ ہونٹوں اور دانتوں پر سیاہی اور خشکی ظاہر ہوتی

[1] بکواس۔ [2] زخم +

ہے۔ اور علامات تشنج اور کرب وغیرہ کے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان علامتوں کا پیدا ہونا اکثر اوقات ہلاک کر دیتا ہے۔ گیارہ دن ایسے مریض کے لئے نہایت سخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کی چیچک میں سمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قلب، جگر، دماغ پر بھی اس کا اثر پہنچتا ہے +

جب اس قسم کی چیچک سے صحت ہونے والی ہوتی ہے۔ تو داغ بہت گہرے اور بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ اگر آنکھ پر کوئی دانہ نکل آتا ہے تو بصارت اور دیگر اعضاء کو نقصان پہنچانا ہے +

ان دو قسموں کے علاوہ ایک مرتبہ چیچک کے مادہ کا ظہور ہوتا ہے لیکن نہایت خفیف طور پر، کیونکہ ایک دفعہ مادہ خارج ہو جانے کے بعد اُس کی قوت و شدت جاتی رہتی ہے۔ ایسی چیچک میں بخار آتا ہے، لیکن کمی کے ساتھ، سہ پہر کو مریض کسی قدر بے چین ہو جاتا ہے۔ اور یہ بے چینی رات بھر رہتی ہے، پھر صبح ہوتے ہی فوراً دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ مگر کم ہوتے ہیں + اوّل ناک اور بازو پر نکلتے ہیں۔ اور متفرق ہوتے ہیں، مدت بھی ان دانوں کی تھوڑی ہوتی ہے، جب اس طرح یہ دانے پیدا ہو جاتے ہیں، تب آرام ہو جاتا ہے۔ درمیانی بخار بھی نہیں آتا۔ بعض مرتبہ بخار کی زیادتی ہوتی ہے۔ لیکن دانے چھوٹے اور آسانی سے نکلتے ہیں۔ اس کو ہنستی کھیلتی چیچک کہتے ہیں۔ اس کی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ اور چند دانے نکل کر اچھی ہو جاتی ہے +

جملہ اقسام کی چیچک متعدی ہے۔ اور اس میں حفاظت اور احتیاط کی سخت ضرورت ہے۔ ایسے موسم میں جس میں چیچک کا مرض ظاہر ہو ویکسی نیشن[1] (چیچک کا ٹیکہ کرانا) یا تنقیہ[2] کرانا۔ مریض سے دُور رہنا اور اُس کی استعمالی چیزوں کو اپنے استعمال میں نہ لانا چاہیئے +

ویکسی نیشن یعنی ٹیکہ لگانے میں بھی اکثر ایسی احتیاطیں ہیں جن کو

[1] Vaccination. [2] صاف کرنا +

پیش نظر رکھنا ضرور ہے۔ اگرچہ یہ ٹیکہ لگانا ہر ایک عمر میں فائدہ مند ہے لیکن زمانۂ طفولیت یعنی بچپن میں سب سے بہتر ہے۔ اور موسم بھی ایسا ہو۔ کہ یہ مرض پیدا نہ ہوا ہو۔ چھ ہفتہ سے کم عمر کے بچے کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے۔ اگر ضرورت ہی دیکھی جائے تو مجبوری ہے۔ ٹیکہ لگاتے وقت بچہ تندرست ہو۔ دانت نہ نکلتے ہوں۔ بخار وغیرہ نہ ہو۔ کسی جلدی یا پیٹ کے مرض میں مبتلا نہ ہو یعنی اسے دست وغیرہ نہ آتے ہوں یا اس کی جلد پر پھنسیاں یا خارش وغیرہ نہ ہو۔

وکسی نیٹر[1] (ٹیکہ لگانے والا) سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہئے کہ لمف[2] تازہ اور اچھا ہے۔ اور تھنوں سے حاصل کیا ہوا ہے۔ کیونکہ جو لمف ٹیکہ کے دانوں سے لیا جاتا ہے۔ وہ ناقص ہوتا ہے۔ نشتر اپنے سامنے تھوڑی دیر تک کھولتے پانی میں ڈلوا دیا جائے۔ ٹیکہ لگانے والا اپنے ہاتھ صابون سے دھولے۔ ناخون برش سے صاف کرلے۔ بچہ کے بازو کو بھی کاربولک سوپ سے اچھی طرح رگڑ کے ایسا صاف کرلے۔ کہ جلد سرخ ہو جائے۔ پھر صاف تولیہ سے پونچھکر ٹیکہ لگائے۔ جب ٹیکہ صحیح اور اچھا لگتا ہے۔ تو دوسرے روز اُن شگافوں کے مقام جو نشتر سے بازوؤں پر کئے جاتے ہیں۔ کسی قدر بلند نظر آتے ہیں اور ہر ایک شگاف کے درمیان ایک چھوٹا سا دانہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ حالت تین چار دن رہتی ہے۔ پھر اس کے بعد مقامات مذکور زیادہ سرخ اور اونچے ہو جاتے ہیں۔ اور پانچویں چھٹے دن متفرق دانے مل کر سفیدی مائل ہو جاتے ہیں۔ اور انڈے کی شکل کے یا گول ہو جاتے ہیں۔ کنارے اٹھے ہوئے یا نوکیں دبی ہوئی ہوتی ہیں۔ ساتویں یا آٹھویں دن ہر ایک دانے کے گرد سُرخ ہالہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دو دن تک یہ دانہ اور ہالہ بڑھتا رہتا ہے۔ ہالہ مذکور گول اور ایک سے تین انچ تک چوڑا ہوتا ہے۔ آٹھویں دن یا اُس کے دو ایک دن بعد شفاف رطوبت سے

[1] Vaccinator [2] Lymph.

پُر ہو کر جھلکنے لگتا ہے۔ نویں دسویں دن ہالہ اور دانہ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔ دسویں دن بخار کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ بغل میں گلٹیاں پھول جاتی ہیں۔ بعض اوقات سارے جسم پر سُرخ سُرخ دانے بھی پڑ جاتے ہیں جو گیا رھویں دن مُرجھانے لگتے ہیں اور اندر کا مواد گاڑھا ہو کر کھرنڈ بندھ جاتا ہے جو پندرھویں دن تک خشک ہو جاتا ہے۔ اور اکیسویں سے پچیسویں دن تک جھڑ جاتا ہے۔

جب دانہ اچھا اُبھرتا ہے تب داغ جو بعد کھرنڈ کے رہ جاتا ہے وہ خوب نمایاں ہوتا ہے۔ یہ تو خاص اُس جگہ کی علامت ہے۔ لیکن جسم کے اَور مقامات میں بھی کچھ علامتیں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ پانچویں دن سے ساتویں دن تک خفیف حرارت رہتی ہے۔ لیکن جب سُرخ ہالہ اچھی طرح نمود ہوتا ہے۔ تو بخار تیز ہو جاتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے افعال بھی کسی قدر بگڑ جاتے ہیں۔ اور اگر مزاج یا موسم گرم ہے۔ اور بچہ بھی طاقت دار ہے۔ تو جسم پر کچھ دانے نکل آتے ہیں۔ اور ایک ہفتہ کے بعد اچھے ہو جاتے ہیں۔

ٹیکہ لگانے کے بعد غذا اور غور پرداخت میں بچے کے والدین اور تیمارداروں کو نہایت احتیاط کرنا چاہئے۔ بعض نادان لوگ ٹیکہ لگانے کے بعد ٹیکہ کی جگہ کو دھو ڈالتے ہیں۔ یہ بڑی غلطی ہے آبلہ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے تعویذ کی طرح صاف لوہے کی ایک جالی بنالی جاوے۔ اور اس کو بازو پر باندھنے کے لئے دونوں طرف نرم کپڑا لگا دیا جاوے۔ لیکن جالی باندھنے کے وقت جالی کو پہلے ڈِس اِنفیکٹ[2] کر لینا چاہئے ورنہ خون میں سمیت[1] ہونے کا اندیشہ ہے۔

نشتر لگی ہوئی جگہ کو ہر میلی چیز سے بچانا چاہئے۔ اور اسی احتیاط کے لئے ہاتھ پر ٹیکہ لینا محفوظ سمجھا گیا ہے۔

چیچک کی تکلیفات سے محفوظ رہنے کے لئے دراصل ٹیکہ سے بہتر کوئی چیز اس وقت تک ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ ہر عقلمند اور تعلیم یافتہ مرد اور

[1] زہریلا پن۔ [2] Disinfect.

عورت کا یہ فرض ہونا چاہیئے - کہ وہ نہ صرف اپنے بچوں کے ٹیکہ لگوائے بلکہ اپنے پڑوسیوں کو اور اُن لوگوں کو جو اُس کے متوسل یا مقرب ہوں اورنوکرچاکر یا رعایا ہوں - یا جن پر اُس کا اثر ہو۔ ٹیکہ کے فوائد سمجھائے - اور اُن کے بچوں کے ٹیکہ لگائے جانے کی کوشش کرے - ٹیکہ ایک بہترین تدبیر حفظِ ماتقدم[1] ہے۔

لیکن اگر کسی بچے کو بخار ہو کر چیچک نکل آنے کا پُورا اندیشہ ہو۔ تو اُس کا زیادہ علاج کرنا غلطی ہے - کیونکہ ابتداے تپ میں تو تمیز کرنا بہت مشکل ہے اور جب علامات چیچک ظاہر ہونے لگیں - تو اس مادّہ کا سواے جلد کے دوسری طرف رجوع کرنا یا روکنا سخت خطرناک ہے - البتہ دانوں کے نکلنے میں دشواری ہوتی ہے - تو اُس کے نکالنے کی طرف توجہ کی جاتی ہے - یا اگر دانے اچھی طرح نہ اُبھریں - تو ان کو اُبھارنے کی دوا دی جاتی ہے - طبیب یا ڈاکٹر کی تشخیص و تجویز سے دوا دینا چاہیئے - مگر یہاں پر چند عام تدابیر بیان کی جاتی ہیں جن کا خیال رکھنا اور عمل میں لانا مفید ہے + مریضِ چیچک کو سرد ہوا سے بچانا چاہیئے - کیوں کہ سردی مسامات کو بند کرتی ہے - اگر موسم بھی سرد ہو - تو جس کمرہ میں مریض ہو - اُس کی ہوا گرم رکھنا چاہیئے - اور اگر موسم گرم ہو تو ہوا معتدل رکھی جاے + بدن کو گرم کپڑے سے ڈھانکے رہیں تشنگی کی حالت میں عرق خاکشی اور آب سرد ایک ایک دو دو گھونٹ دیتے رہیں - خاکشی انجیر اور گرم پانی کا بھپارہ بھی مفید ہے - اگر دانے بیٹھے ہوئے معلوم ہوں تو برگ جھاؤ کی دُھونی اور چھوہارے گھِس کر حسب برداشت مزاج شہد میں ملا کر چٹائیں - خاکشی کے جوش دئے ہوئے پانی میں پہننے کے کپڑے رنگ کر پہنائیں اور بستر پر بھی خاکشی کو چھڑکیں - کھوپرا (یعنی ناریل) کا چبانا بھی مُفید ہے - میلے کُچیلے آدمی کو پاس نہ جانے دیں اور جو عورتیں کہ بے نمازی کی حالت میں ہوں وہ بھی قریب نہ جائیں - آنکھ اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے کوئی سرمہ تجویز کرا لینا چاہیئے - غذا سُبک دی جاے - گوشت یا ایسی غذا جو

[1] پہلے سے حفاظت کرنا +

قبض یا آنتوں میں خراش پیدا کرے مطلق نہ دیں۔ غذا میں دودھ۔ دال مونگ، ومسور، مرمرے، خشکہ، ساگودانہ، دیا جاوے۔ لیکن کہا جاتا ہے۔ کہ دلی ہوئی مسور نقصان کرتی ہے۔ اور بغیر دلی مفید بتائی جاتی ہے +

شدید چیچک میں جس کا ذکر قسم (۲) میں ہے۔ اکثر وہ بچے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جن کی مائیں زمانہ حمل میں یا دودھ پلانے کے دنوں میں ایسی چیزیں کھاتی پیتی ہیں۔ جن میں اخلاط[1] ردیہ پیدا کرنے اور سودائے محترقہ[2] کی بنیاد ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ جیسے گائے۔ بھینس۔ مور۔ نیل۔ سانبھر۔ ہرن کا گوشت + اُڑد۔ مسور۔ ارہر کی دال + تیل۔ گڑ + بینگن۔ میٹھا کدو۔ مینتھی کا ساگ۔ مولی + جھنگا وغیرہ۔ بچہ کی غذا چونکہ اُس کی ماں کی غذا میں شامل ہے۔ اس لئے ماں کو احتیاط کرنا بہت ضروری ہے +

چیچک کے داغوں سے بچہ کا چہرہ بدنما ہوجاتا ہے۔ خوبصورتی جاتی رہتی ہے۔ اس لئے اوّل ہی سے احتیاط رکھنی چاہئے۔ کہ داغ جسم اور چہرہ پر نہ رہیں + اس کی تدبیر یہ ہے۔ کہ بچہ اندھیرے میں رکھا جاوے۔ دن کی روشنی بھی نیلے رنگ سے آنا چاہئے۔ جس کمرے میں بچہ رکھا جاوے۔ اُسکے دروازے۔ روشندان۔ کھڑکیاں۔ غرض جہاں جہاں سے روشنی کا گذر ہو۔ اُن سب جگہوں میں نیلے کانچ لگانا چاہئے۔ لیمپ اگر رکھا جاوے۔ تو اُس کا گلوب اور چمنی بھی نیلی ہو۔ چراغ اگر روشن کیا جاوے۔ تو اُس پر ایک فانوس نیلے رنگ کا ہو۔ یا ایک پنجرا سا بنا کر رکھ دیا جاوے۔ جو نیلے یا آبی رنگ کے کپڑے سے منڈھا ہو + شروع میں بچہ کو سونے کے ورق اور مویز منقے دینا مفید ہے۔ سرس کے پتوں کا بستر بھی مفید ہوتا ہے۔ پتے کپڑے سے نہایت اچھی طرح صاف کئے جائیں۔ تاکہ مطلق دھول یا گرد کا نشان نہ

---

[1] اخلاط جمع ہے خلط کی۔ جسم انسان میں چار اخلاط ہوتے ہیں خون۔ بلغم۔ صفرا۔ سودا +
[2] جلا ہوا سودا +

رہے۔ کوئی جالا وغیرہ نہ لگا رہے۔ کپڑے وغیرہ کو بھی دیکھ لیا جائے + جبکہ دانے سیاہ پڑ جاتے ہیں۔ تو خراب علامت سمجھنی چاہیئے۔ اگر کھجلی معلوم ہو۔ تو نیم کے پتوں کا دھواں دینے سے اُس کی تکلیف جاتی رہتی ہے۔ دریائی ناریل کا گھس کر پلانا بھی ایسی حالت میں مفید بتایا جاتا ہے۔ لیکن بہتر اور اولے یہ ہے۔ کہ کسی طبیب یا ڈاکٹر کی راے کے موافق تدبیر کی جاے +



فصل چہارم

ملیریا[1]

مچھّر اپنے لُعاب دہن کے ذریعے سے ایک قسم کا زہریلا مادّہ انسان کے جسم میں پہنچاتا ہے۔ اور اُس سے جو بخار پیدا ہوتا ہے۔ اس کا نام ملیریل فیور[2] (ملیریائی بخار۔ موسمی تپ) ہے۔ زمانۂ سابق میں یہ خیال تھا۔ کہ ملیریا کا باعث وہ ابخرات ہیں۔ جو بوجہ گرمی اور تراوٹ کے نباتی اجزا کے سڑنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر اب یہ امر پایۂ تحقیق کو پہنچ گیا ہے۔ کہ اس زہر کا باعث ایک قسم کا کیڑا ہے۔ جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے جس کو اینو فیلس[3] (ملیریا کا مچھر) کہتے ہیں پیدا ہوتا ہے۔ پھر ایک انسان کے جسم سے مچھروں ہی کے ذریعے سے یہ زہر دوسرے کے جسم میں پہنچتا ہے۔ ایک ہفتہ تک یہ مادّہ مچھر کے جسم میں پرورش پاتا ہے۔ اور پھر جب مچھر کسی تندرست آدمی کو کاٹتا ہے۔ تو وہ مادّہ اُس میں سرایت کرجاتا ہے۔ مئی سے لیکر اکتوبر تک جہاں کہ بارش پچھوائی اور دکھنائی (مشرقی اور جنوبی) ہوا سے ہو اور نومبر دسمبر میں جہاں کہ شمال و مشرق کی ہوا ہوتی ہے وہاں پر ملیریا پیدا ہوتا ہے۔ اس کا زور شور اکثر نومبر سے آخر جنوری تک رہتا ہے۔ یہ مرض عموماً اُنہیں لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ جو اس میں دو ایک بار مبتلا ہو چکے ہوں۔ کیونکہ اس کا زہریلا اثر کچھ نہ کچھ باقی رہ جاتا ہے۔ جو تھوڑی سی تحریک میں پھر عود کر آتا ہے۔ یہ بخار مختلف قسم کا ہوتا ہے۔ جو روزانہ' دوسرے دن' تیسرے دن، یا چوتھے دن، عموماً لرزہ' دردسر' اور کپکپی کے ساتھ

[1] نام سمت - آثر + Malaria. [2] Malarial fever. [3] Anophelis.

شروع ہوتا ہے۔ ٹمپریچر[1] (درجۂ حرارتِ جسم) بڑھ جاتا ہے اور متلی بھی اکثر معلوم ہوتی ہے۔ یہ درجہ جاڑہ کا ہے۔ بعد ازاں جسم ڈھیلا اور سرخ ہوجاتا ہے۔ گرمی سخت معلوم ہوتی ہے (۱۰۳) یا زائد درجہ پر ٹمپریچر پہنچ جاتا ہے۔ اس درجہ کو بخار کا درجہ کہنا چاہیئے + اس درجہ میں بعض عورتوں میں سرسامی حالت اور بچوں میں اکثر تشنج کی حالت پیدا ہوجاتی ہے + آخر درجہ پسینہ کا ہوتا ہے۔ جس میں ٹمپریچر[1] گھٹکر اصلی حالت پر بلکہ اُس سے بھی کم پر ہوجاتا ہے پسینہ بہت نکلتا ہے۔ اور مریض سوجاتا ہے +

جس وقت سردی کا درجہ شروع ہو۔ تو گرم کپڑا اُڑھانا اور چاء وغیرہ کا استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ ہوا سے بچایا جاوے اور بستر کو گرم پانی کی بوتلوں سے گرم کیا جاوے + جس وقت گرمی کا درجہ آجاوے۔ تو مفرح چیزوں کو دینا چاہیئے۔ پسینہ اگر نہ آتا ہو۔ تو عرقیات دیکر پسینہ کو تحریک دینا چاہیئے۔ اور اس امر کی سخت احتیاط چاہیئے۔ کہ پسینہ کے وقت جسم کو ہوا نہ لگے +

بخار کا دورہ رفع ہونے کے بعد کونین کا استعمال شروع کیا جاوے۔ ضرورت دیکھی جاوے۔ تو ایک ہلکا تلیین (مُسہل) دینا ضروری بات ہے۔ کونین[2] اس کے ملیریا کو فنا کرنے کے لئے ایک عمدہ چیز ہے لیکن اس کا استعمال ایک عرصہ تک جاری رکھنا چاہیئے۔ تب یہ ملیریا کے زہر کو نیست نابود کردیتی ہے + گولیوں اور ٹکیوں کی بجاے پانی میں حل شدہ کونین بہتر چیز ہے۔ بچوں کے لئے دو گرین کونین کافی ہوتی ہے۔ اور بڑوں کے لئے ۱۵ گرین تک استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن مقدار اور قسم ہمیشہ ڈاکٹر کی راے سے تجویز کی جاے تو بہتر ہے۔ کیونکہ وہ حالت مزاج دیکھکر اور سمجھ کر تجویز کریگا + بچوں کو کونین بہت خبرداری سے دینا چاہیئے۔ چار پانچ سال تک کے بچے کو کبھی ڈاکٹر کی راے کے بغیر نہ دیا جاوے۔ کونین اگرچہ ملیریا کے واسطے مفید ہے۔ لیکن کبھی اُس کا زیادہ کھانا نقصان بھی کرتا ہے اور خصوصیت سے حاملہ عورتوں

[1] Temperature. [2] Quinine.

کے لئے کیونکہ بعض ڈاکٹروں کے نزدیک اس سے اسقاط حمل کا اندیشہ ہوتا ہے + میں نے ایک پارسی لیڈی کو دیکھا - کہ اُس نے متواتر سالہا سال کونین کھائی جس سے اُس کی سماعت جاتی رہی - پھر غریب نے صدہا علاج کئے - مگر سماعت واپس نہ آئی + اسی طرح بعض آدمیوں کے جسم پر کونین کھانے سے چٹھے (ددوڑے) ہوجاتے ہیں - اور کھجلی ہونے لگتی ہے - ملیریا سے محفوظ رہنے کے لئے اُن تدابیر پر عمل کرنا بھی ضرور ہے جو بطور حفظ ماتقدم ہیں +

یہ مانی ہوئی بات ہے کہ صرف ساکن[1] پانی میں مچھر انڈے دیتے ہیں - اور اُسی میں مچھروں کے بچوں کی پرورش ہوتی ہے - اس لئے جہاں تک ہوسکے غیر نافذ تالاب اور غلیظ حوضوں کو اپنے گھر کے قرب وجوار میں نہ رہنے دینا چاہئے + حوض یا جھیل میں کروسن آئل[2] ڈلواتے رہو یہ عمل ماہ ستمبر سے اکتوبر تک جب تک کہ خوب سردی نہ ہوجاوے کرتے رہنا چاہئے - اس سے مچھروں کے انڈے خراب ہوجاتے ہیں - اور پیدائش کم ہوتی ہے - کم ازکم ہفتہ میں ایک مرتبہ مچھروں کی بود و باش کی جگہ کا اپنے گھر میں معائنہ کیا جاوے - اگر کہیں پانی رُکا ہوا ہو - ٹوٹی پھوٹی بوتلیں جو پڑی ہوئی ہوں - یا خراب اور خالی بکس رکھے ہوئے ہوں - تو اُن کو علیحدہ رکھوا دینا چاہئے + پانی کے برتن بھی ہفتہ وار خالی کرکے خشک کئے جائیں - آبنوشی کے حوضوں کو ایسی آہنی جالیوں سے ڈھانکا جاوے - جن میں مچھر نہ جاسکیں + ذی مقدور لوگ کواڑوں میں آہنی جالیاں لگائیں - تاکہ ہوا بھی آتی رہے - اور مچھروں کا آنا دشوار ہوجاوے + موسم بارش میں مچھروں کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے - اور بعد غروب آفتاب ان کا حملہ نہایت تیزی سے ہوتا ہے - لہذا اُس وقت حفاظت کی زیادہ ضرورت ہے - مچھردانیوں اور پنکھوں کا استعمال کیا جاوے - اور ایسی جگہ سونے سے پرہیز رہے - جہاں مچھر موجود ہوں + مچھردانیوں کی جالی بڑے سوراخ کی نہ ہو - اور نیچے کا سرا اس قدر دبا رہنا

[2] Kerosin Oil

چاہیئے۔ کہ اُس کی کھلی ہوئی جگہ سے مچھر داخل نہ ہوسکیں۔ اور اُس کو ہر طرف سے تان دینا بھی ضرور ہے۔ سونے کے قبل اسے خوب صاف کرلینا اور دیکھ لینا چاہیئے کہ اندر کوئی مچھر نہ رہ گیا ہو۔ مچھر دانی کا استعمال بالخصوص ایسے اضلاع میں جہاں ملیریا زیادہ ہو۔ یا بارش کا موسم ہو نہایت مفید ہے +

ممکن ہو تو شب میں باہر کم نکلا جائے۔ بعد غروب آفتاب عورتوں کو بلا نقاب و دستانہ اور اونی موزے پہنے ہوئے اور سردی سے بچنے کے سامان کئے بغیر نہیں نکلنا چاہیئے + غرض ملیریا سے محفوظ رہنے کا ذریعہ پینے کا صاف پانی، عمدہ غذا، اور خوش مزاجی، مناسب لباس، اور سردی سے بچنے کے معمولی قواعد پر عمل کرنا چاہیئے +

یوکلپٹس[1] گلابیولس کے درخت بھی ایسے مقامات پر لگانا جہاں ملیریا کا دورہ اکثر ہوتا ہو مفید ثابت ہوا ہے +



[1] Eucalyptus globulus.

فصل پنجم

انٹرک (یا) ٹائیفائڈ فیور[2]
محرقہ بطنی۔ محرقہ اسہالی

ہندوستان میں بعض متعدی بخار ہوتے ہیں۔ اُنہیں میں ٹائیفائڈ فیور بھی ہے۔ یہ کسی خاص عمر والے کے لئے مخصوص نہیں۔ لیکن یہ بہ نسبت بوڑھوں کے جوانوں کو۔ اور بہ نسبت جوانوں کے یہ بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بخار اکثر خراب گندے مکانات میں رہنے۔ کثیف پانی یا دودھ وغیرہ پینے سے ہوجاتا ہے۔ اس کے جراثیم "بیسی لس ٹائی فوسس"[2] (جراثیم محرقہ بطنی) نامی، غذا، پانی وغیرہ کے ذریعہ سے آنتوں میں داخل ہوجاتے ہیں۔ اور آنتوں کی اندرونی تہ میں زخم کرکے تمام خون میں زہریلا اثر پھیلا دیتے ہیں اور آنتوں کے اندر ہی نہایت سرعت[1] کے ساتھ اُن کی افزائش ہوتی ہے۔ اس بخار میں چونکہ آنتوں کے اندر زخم ہوجاتے ہیں اور کبھی وہ چھد جاتی ہیں اسی وجہ سے اس کو انٹرک فیور یعنی انتڑیوں کا بخار بھی کہتے ہیں ٭

چوں کہ اس کے کیڑے جسم کے اندر سے قے، اجابت، پیشاب اور تھوک، کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کے ان سب فضلات کو جلادینا یا پورے طور پر ضائع کردینا چاہئے۔ ورنہ یہ کیڑے مرطوب زمین، پانی، اور غذا، میں نشو و نما پاکر اس مرض کو پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس مرض کو ہمارے یہاں میعادی بخار یا تپ محرقہ کہتے ہیں۔ کبھی اس میں

[1] تیزی۔ جلدی ٭ [2] Enteric or Typhoid fever. [2] Bacillus Typhosis.

جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو نہایت غور سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ بخار کے ساتویں دن سے لیکر دسویں دن تک یہ دانے نکلتے اور زائل ہوتے رہتے ہیں۔ اوّل سینہ اور شکم پر متفرق گلابی رنگ کے نقاط نمودار ہوتے ہیں۔ اور بعض دفعہ اوّل گردن۔ سینہ اور پیٹ پر نکلتے ہیں۔ اور پھر بتدریج نیچے کی طرف آتے ہیں۔ اور جس قدر نیچے کی طرف آتے جاتے ہیں۔ اوپر کم ہوتے جاتے ہیں ۞

خاص علامتیں اس مرض کی یہ ہیں کہ مریض غذا کو قریب قریب بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ نبض سریع[1] متواتر[2] اور مختلف ہوتی ہے۔ کرب، بے چینی، اور پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ بے خوابی اور ہذیان بھی ہوتا ہے۔ اور مریض چونک پڑتا ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ تک رہتا ہے۔ اور علامات جو نمایاں طور پر خطرناک ہوتی ہیں وہ زیادہ دردسر۔ پتلے پتلے پھیکے رنگ کے گاہے سبز، زردی مائل رنگ کے بدبودار دست ہوتے ہیں۔ اور کبھی قبض بھی ہوتا ہے۔ زبان خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جم جاتی ہیں۔ پہلے یا دوسرے ہفتہ میں طحال (تلی) بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ مثل ڈھول کے پھول جاتا ہے۔ اور اس میں بہت درد معلوم ہوتا ہے۔ ہاتھوں میں رعشہ[3] کا پیدا ہو جانا۔ اور مریض کا متواتر عالم بیہوشی میں کپڑا یا جسم کو نوچنا کھسوٹنا یہ اس مرض کی مہلک علامات ہوتی ہیں۔ سرخ یا نیلگوں دھبے جسم پر ہو جاتے ہیں۔ زبان پر سفیدی اور آنکھوں میں ایک قسم کی چمک ہوتی ہے۔ بخار روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اوّل روز اگر صبح کو ۱۰۰ درجہ ہے۔ تو شام کو ۱۰۲۔ دوسرے روز صبح کو ۱۰۱۔ تو شام کو ۱۰۳ درجہ پر پہنچتا ہے۔ اسی طرح ۱۰۵ درجہ تک بڑھتا ہے۔ اگر اس سے زیادہ بڑھے۔ تو خوفناک علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مریض پر آخر کار غشی طاری ہو جاتی ہے۔ جو ایک خطرناک حالت ہے ۞

[1] تیز۔ [2] پے در پے ۞
[3] (footnote marker)

آنتوں سے خون کا آنا اور اسہال ہونا بہت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں قلب کی حرکت یکایک بند ہوجانے سے موت واقع ہونے کا احتمال ہے + جس قدر دانے زیادہ نکلتے ہیں۔ اسی قدر مریض کی صحت کی اُمید ہوتی ہے +

اِس مرض میں بڑی احتیاط کرنی چاہیئے۔ جس وقت بخار شروع ہو۔ اور باوجود کونین کھانے اور غذاؤں میں اصلاح کرنے کے وہ متواتر چڑھا رہے تو اس بخار کا گمان کرنا چاہیئے۔ اور فوراً لائق طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے دانوں کو اچھی طرح دیکھے۔ تھوڑا سا غور کرنے سے دانے نظر آجاتے ہیں۔ فوراً خاص احتیاطیں عمل میں لائی جائیں۔ جس کمرے میں مریض ہو اُس کو ہوادار اور کافی طور پر روشن ہونا چاہیئے۔ مریض کے کمرے میں پردے اور دوسرا غیر ضروری فرنیچر (اسباب) نہ رہنے دے۔ صرف تیمارداروں کو مریض کے کمرے میں جانے کی اجازت دینا چاہیئے +

بخار زیادہ تیز ہو یا گرمی کا موسم ہو۔ تو مریض کو کمبل پر لٹانا چاہیئے۔ اور ٹھنڈے پانی میں تین تولیوں کو نم کرکے مریض کے جسم کو گردن سے پاؤں تک ڈھانک دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ باری باری سے نیچے کا تولیہ جب گرم ہوجائے تو اُس کو کھینچنا چاہیئے اور دوسرے تولئے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کرکے اوپر رکھنا چاہئیں۔ اس عمل کو قریباً نصف گھنٹہ تک جاری رکھا جائے۔ تاکہ اس عرصہ میں ٹمپریچر گھٹ جائے۔ اور اکثر اسی ترکیب سے مریض کو نیند بھی اچھی طرح آجاتی ہے۔ اور خصوصاً جن بچوں کو بے چینی زیادہ ہو اُن کے لئے یہ بہت مفید عمل ہے +

غذا میں صرف سیال اشیاء استعمال کرائی جائیں مثلاً سکمڈ ملک[1] یعنی بالائی اُتارا ہوا یا مکھن نکالا ہوا دودھ یا آش جو، ساگودانہ، چانول کے پانی میں یا دودھ میں چوتھائی حصہ چونے کا پانی ملاکر یا جوش دیا ہوا سادہ پانی دینا چاہیئے +

[1] Skimmed Milk.

بعض اوقات ڈاکٹر کی تجویز سے چند میوہ جات کے عرق یخنی - اور انڈے کی سفیدی مریض کو دی جا سکتی ہے - غذا جس قسم کی دی جاوے - وہ تھوڑی مقدار میں ہو - جو دو سے تین اونس تک دی جا سکتی ہے (ایک اونس ڈھائی تولہ کا ہوتا ہے) اور برابر دو دو گھنٹے بعد دی جاوے + اگر اسہال زیادہ ہوں - تو ایک ماشہ سفوف پھٹکری نصف سیر دودھ میں پھینٹ کر دینا مفید ہے - مگر بہتر یہی ہے کہ جو چیز دی جاوے - وہ معالج کی تجویز سے دی جاوے - اور جملہ احتیاطیں عمل میں لائی جائیں + بخار کا اثر دوسرے لوگوں پر نہ پہنچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ جس قدر مریض کے فضلات ہوں وہ ایک ایسے ظرف میں جمع کئے جائیں جس میں فنائل یا کوئی دوسری دوا دافع عفونت ڈالی ہو - اور انہیں آبادی سے دور دفن کرا دینا یا جلوا دینا چاہیئے +

زمانۂ وبا میں جبکہ مکان میں کوئی موت واقع ہوگئی ہو تو پاخانہ اور فضلات کے رکھنے کے ظروف اور جگہ پر خاص توجہ کرنی چاہیئے - اور دافع تعفن ادویہ کو استعمال میں لانا چاہیئے - خراب اور نجاست آلودہ کپڑوں کو پہلے تو کاربولک لوشن چھڑک کر نصف گھنٹہ تک پانی میں جوش دیا جاوے اور پھر انہیں دھلوا لیا جاوے +

تیماردار کو لازم ہے کہ مریض کو چھونے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھو ڈالا کرے کمرہ کو خوب اچھی طرح ڈس انفیکٹ کرنا لازم ہے - دیواروں کو پرکلورائیڈ آف مرکری لوشن (غسول داراشکنہ) سے دھوکر پھر چونے کی پتائی کرا دینا چاہیئے - اور مکھیوں کے دفعیہ کے متعلق جو تدابیر کہ ہیضہ میں بتلائی گئی ہیں - انہیں پر یہاں بھی عمل کرنا چاہیئے - بطور حفظ ماتقدم اب اس بخار کا بھی ٹیکہ نکلا ہے جس کے لگانے سے کہتے ہیں ایک سال تک انسان ٹائیفائیڈ فیور کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے +

Perchloride of Mercury Lotion. ؎ Carbolic Lotion. ؎

فصل ششم

ڈسنٹری¹ پیچش

آنتوں کے اندرونی حصّوں میں خراش ہوکر سوزش ہوجانے کو پیچش کہتے ہیں - یہ بھی ایک متعدّی مرض ہے - اس میں اوّل آؤں یا خون یا دونوں آنے لگتے ہیں - ابتدائی علامت دستوں کا آنا - پیٹ میں مروڑ ہونا اور متلی ہے - کبھی بخار بھی آجاتا ہے - پاخانہ جلد جلد ہوتا ہے - پیٹ میں مروڑ اور سوزش معلوم ہوتی ہے - کثیف دودھ (جس میں میلا پانی ملا ہو) خراب غذا، اور میلے یا ناصاف پانی کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہوجاتا ہے - موسم گرما میں عموماً اور موسم بہار اور بارش میں خصوصاً جبکہ موسم یکایک گرم سرد ہوجایا کرتا ہے - پیچش کی بیماری ہوجاتی ہے - سخت بدہضمی اور یکایک ٹھنڈ کا ہوجانا بھی اس مرض کا باعث ہوتا ہے ٭

قبض کا رہنا اور شراب کا استعمال کرنا - سبز ترکاری اور میوہ جات کا عرصہ تک استعمال نہ کرنا بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب ہیں ٭ ننھے بچّے جن کی پرورش صرف دودھ ہی سے ہوتی ہے اور اُن کے معدہ میں اَور کوئی غذا نہیں پہنچتی - اس لئے اُن کی آنتوں میں کبھی ایک جھلی سی پڑ جاتی ہے - جو رفتہ رفتہ پیچش کا باعث ہوتی ہے - اور پُرانی ہونے پر خطرناک ہوجاتی ہے ٭

شیرخوار بچّوں کو جب پیچش ہوتی ہے - تو اُس کی بھی علامات مثل جوانوں کی علامات کے ہیں - اور اکثر نیز بخار بھی ہوجاتا ہے - بچّہ بہت کمزور

¹ Dysentry.

اور بیمار دکھائی دیتا ہے - پہلے سبز رنگ کے غلیظ دست آتے ہیں - پھر چند روز گذرنے پر خون اور آؤں آنے لگتے ہیں + پیچش کا بھی ٹیکہ جاری ہوا ہے - جو بھی بہت مفید ہے + چند مجرب نسخے جو ابتدائی حالت میں فی الفور استعمال کئے جاتے ہیں - قابل اطباء اور ڈاکٹروں سے حاصل کر کے درج ذیل کئے جاتے ہیں +

حاملہ عورتوں کو اکثر پیچش ہو جاتی ہے - جس کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو اسقاط کا باعث ہوتی ہے - اس مرض سے بچنے کے لئے دیر ہضم، تیز اور خراش پیدا کرنے والی غذا سے نیز سردی سے پرہیز لازمی ہے + عام طور پر پیچش، کثیف ہوا، غلیظ مقامات، اور گندہ مکانات، کی سکونت سے پیدا ہوتی ہے - پیچش نہایت موذی مرض ہے - اور جب یہ پرانی ہو جاتی ہے - تو آدمی کو گھلا گھلا کر مار ڈالتی ہے + پیچش میں روٹی، سرخ مرچ، اور تیز چیزیں سخت نقصان پہنچانے والی ہیں + گوشت اور مٹھاس بھی مضر ہے - نشاستہ دار اشیاء آلو وغیرہ اور روغنی اشیاء بھی نہ دینا چاہئیں + پیچش سے مریض بچے ذرا بھی تیز چیز کی برداشت نہیں کر سکتے - اور وہ فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں - شکر بھی اُن کے لئے مُضر ہے - غرض اس بیماری میں کھانے پینے میں پرہیز کرنا نہایت ضروری ہے +

اس مرض میں زیادہ حرکت کرنا بھی مُضر ہے - زین سواری یا سائیکل پر بیٹھنا بھی بد پرہیزی میں داخل ہے - چونکہ یہ مرض بھی متعدّی ہے اس لئے مریض کی اجابت[1] کو فوراً دبوا دینا چاہئے - اور اگر اس اجابت کو جلا دیا جائے - تو بہتر ہے + قدمچوں پر فنائل یا دوسری ڈس انفیکٹنٹ[2] (دافع عفونت) دوائیں ڈلوا دینا چاہئے - اور اگر کسی برتن میں ہو تو اُس کو بھی ایسی ہی دواؤں سے صاف کرا دیا جائے - کپڑے اور بستر وغیرہ بھی اگر کاربولک لوشن[3] میں بھگو کر صاف کر لئے جائیں تو بہتر ہے - ورنہ اُن کو صابن سے دھلوا دینا تو ضروری ہے +

[1] پاخانہ + [2] Disinfectant. [3] Carbolic Lotion.

اس کا علاج نہایت فکر اور احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیئے۔ مناسب تو یہ ہے۔ کہ پیچش کی علامات ظاہر ہوتے ہی فوراً پرہیز شروع کر دیا جاوے۔ اور فوراً ہی ڈاکٹر یا حکیم سے رجوع کریں۔ لیکن اگر ڈاکٹر یا حکیم نہ ملے تو فوری تدبیر یہ کرنا چاہیئے۔ کہ بچہ کو ایک (ٹی سپون فل*) یعنی چاے کا چمچہ بھر کیسٹر آئل[1] (رنڈی کا تیل) پلا کر بستر پر سُلا دیں۔ پھر دو گھنٹہ کے بعد نصف یا ایک چمچہ بھر کیسٹر آئل ایملشن[2] دیا جاوے جو دو دو گھنٹے کے بعد متواتر چند بار دیتے رہیں۔ اگر اجابت درست ہو چلی ہو تو چار چار گھنٹے کے وقفہ سے دینا چاہیئے۔ یہ دوا نہایت مجرب ہے۔ اور فوراً اپنا اثر کرتی ہے +

دو سال سے کم کے بچے کے لئے چاے پینے کا نصف چمچہ اور دو سال سے چار سال تک کے لئے ایک چمچہ کیسٹر آئل ایملشن کی خوراک تصور کرنی چاہیئے۔ یہ دوا نہایت مجرب اور سریع الاثر[5] ہے +

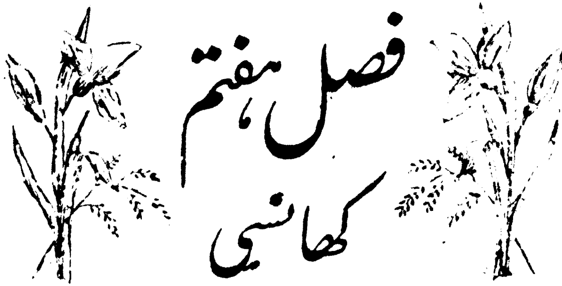
ڈاکٹری علاج کے مقابلہ میں یونانی علاج بہت سریع الاثر ہے۔ بالعموم اسپغول مُسلّم یا چہار تخم پانی کے ساتھ پھانکتے ہیں۔ غذا میں خشکہ اور دہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھچڑی بھی کھاتے ہیں + اگر بچہ کمزور ہو گیا ہو۔ تو پانی میں بقدر دو چمچہ (چھوٹا چمچہ) رائی ملا کر گرم غسل کرانا بھی مفید ہوتا ہے + اگر بچہ بہت چھوٹا ہے۔ تو دودھ پلانے والی کو اسپغول اور بچہ کو لعاب بہدانہ پلانا چاہیئے۔ لیکن جو علاج کیا جاوے۔ وہ ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے کیا جاوے۔ بڑے بوڑھوں کی راے یا عطائی علاج پر اکتفا نہ کیا جاوے۔ ورنہ خطرناک حالت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے + دودھ قطعی طور پر نہ دیا جاوے۔ اور اگر دودھ پیتا بچہ ہو تو صرف ماں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ لیکن ماں کو وہ غذا دی جاوے جو پیچش کے لئے مفید ہے + اگر ماں بد پرہیزی کریگی۔ تو اُس کا اثر بچہ پر سخت بُرا ہوگا + دودھ کے علاوہ ارا روٹ بھی دینا چاہیئے۔ یہ لعابدار غذا ہے اور قریباً سب لعاب پیچش میں نفع کرتے ہیں۔ غذا میں ہر چھ گھنٹے پر بارلی واٹر[3]

[5] جلد اثر کرنے والا + [1] Castor Oil. [2] Castor Oil Emulsion. [3] Barley water. * Tea Spoonful.

میں ایک چمچہ اُس دودھ کا جس کی بالائی اُتار لی گئی ہو۔ یا چاول کا پانی ملا کر دینا چاہئے۔ بڑے بچوں کو علاوہ اس کے یخنی، انڈے کا مکسچر[1]، اور دودھ میں ہاضم اجزاء ملا کر دئے جائیں۔ لیکن یونانی انڈے اور یخنی کو منع کرتے ہیں۔ اس لئے کیوں ایسی بات کی جاوے۔ جس کو ماہران فن منع کرتے ہیں۔ یونانی ہوں خواہ ڈاکٹر اندیشہ ناک امراض میں ضرور اُن غذاؤں سے جو ہندوستان میں طبیب مضر بتاتے ہیں۔ اُس وقت تک احتیاط کرنا چاہئے۔ جب تک کہ ڈاکٹر صاف طور پر اُس کے نقصان نہ کرنے کی نسبت اطمینان کر دے ؛



[1] Mixture.



فصل ہفتم

کھانسی

کھانسی محض سردی یا محض گرمی یا راہ تنفس یعنی ہوائی نالیوں وغیرہ میں سرد ہوا یا غبار وغیرہ کے پہنچ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر زکام و نزلہ اس کی پیدائش کا باعث ہوتا ہے۔ مرطوب مزاج لوگ اس کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ مرطوب موسموں میں بھی اس کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ لیکن جس کھانسی کا تعلق پھیپھڑوں سے ہوتا ہے۔ تو وہ سخت ہوتی ہے۔ اور خوفناک سمجھی جاتی ہے + کھانسی کبھی خشک ہوتی ہے۔ اور کبھی تر یعنی اس سے بلغم نکلتا ہے۔ بہرحال اس کے علاج پر فوراً توجہ کرنا چاہیئے۔ بچوں اور جوانوں کی کھانسی خطرہ کا باعث ہے۔ اس سے غفلت کرنا گویا سخت بیماریوں کو دعوت دینا ہے +

اس بیماری میں چکنائی اور ترش چیزوں سے بالعموم پرہیز رکھنا چاہیئے۔ کھانسی معلوم ہوتے ہی اگر قبض ہو تو اسے رفع کر کے لعوق سپستاں، یا رُبّ السوس وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا جائے۔ اگر اس سے نہ جائے تو طبیب یا ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے +

لیکن جب بچوں کو کھانسی ہو۔ تو ہمیشہ غور کے ساتھ اس امر پر توجہ کرنی چاہیئے۔ کہ کہیں کالی کھانسی تو نہیں ہے۔ اور اس کی شناخت کے لئے صرف یہ علامت کافی ہے کہ بچہ کو کھانستے کھانستے قے ہو جاتی ہے۔

اور سانس کھنچنے لگتا ہے۔ چہرہ پر سُرخی یا نیلاہٹ آجاتی ہے۔ گاڑھا بلغم لسدار نکلتا ہے۔ رات کے وقت کھانسی کی شدت ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں فوراً علاج کی طرف توجہ کی جائے۔ کیوں کہ یہ متعدی اور سخت مرض ہے۔ عام طور پر یہ بات مشہور ہے۔ کہ چکنائی سے اس کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔ "مکھن"، "اور شہد" یا "مکھن"، "اور بادام" کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ سیاہ مینا یا سیاہ مرغی کا گھی بھی چٹاتے ہیں۔ یہ گھی اس طرح سے بنایا جاتا ہے کہ سیاہ مرغی کو ذبح کرنے کے بعد آلائش وغیرہ سے خوب پاک وصاف کرکے اسے گھی میں اس قدر تلا جائے۔ کہ اس کا عرق گھی میں آجائے۔ اور وہ دونوں ایک جُز ہوجائیں۔ پھر اُس گھی کو چینی یا شیشہ کے برتن میں اُٹھا کر رکھ لیں۔ اور مناسب مقدار میں چٹاتے رہیں۔

یہ کھانسی عموماً چھ ہفتہ کے بعد اچھی ہوا کرتی ہے۔ بچوں میں اس کھانسی سے نمونیا ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

چونکہ اس کھانسی کی چھوت بلغم کے ذریعے پھیلتی ہے اس لئے مریض کے بلغم کو دبوا دینا یا جلوا دینا چاہئے۔



فصل ہشتم

افتھلمیا۔ آشوب چشم

آنکھیں آنا اگرچہ معمولی مرض ہے۔ اور اکثر گرمی یا سردی سے ہوتا رہتا ہے۔ لیکن کبھی مادی بھی ہوتا ہے۔ اور ایک قسم کا آشوب چشم متعدّی ہوتا ہے جس میں کہ مریض آنکھ میں سے کیٹ بہت زیادہ خارج ہوتی ہے ہرصورت میں احتیاط اور پرہیز کی زیادہ ضرورت ہے۔ غذا میں گرم، ترش، بادی اور سودا پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے+ دھوپ میں چلنا پھرنا نہیں چاہیئے۔ تیز چلنا بھی مُضر ہے۔ کان یا سر میں تیل ڈالنا بھی بُرا ہے۔ سخت محنت کا کام بھی نہیں کرنا چاہیئے۔ لکھنے پڑھنے سے قطعی احتیاط رکھی جاوے+ لیمپ آنکھوں کے سامنے نہ رہے۔ بلکہ کمرے میں اندھیرا ہو تو اچھا ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بہت کم اور نہایت دھیمی روشنی رہے۔ لیکن نگاہ اُس کی طرف نہ رکھی جاوے+ آنکھوں پر دِن میں سبز پٹی یا سبز چشمہ لگا رہے۔ دوا خواہ یونانی ہو یا ڈاکٹری نہایت صاف چینی یا شیشے کے ثابت برتن یا بوتل یا شیشی میں بند رہے۔ میلے ہاتھ بھی نہ لگیں۔ دوا تیار کرنے کا ظرف کامل احتیاط کے ساتھ خوب صاف کر لیا جاوے۔ چونکہ آشوب چشم اکثر متعدی ہوتا ہے+ اس لئے صفائی کی اشد ضرورت ہے+ اس کی معمولی شکایات میں بھی ڈاکٹر کے مشورہ کی ضرورت ہے۔ اگر غفلت سے کام لیا جائیگا۔ تو بینائی میں فرق آجائیگا۔ یا بالکل بینائی جاتی رہیگی+

ٹ Ophthalmia.

باب سوم

تیمارداری

فصل اوّل

اصولِ تیمارداری سے واقفیت کی ضرورت

(اور)

عدم واقفیّت کے نقصانات کی چند مثالیں

تمام عورتوں کو خواہ وہ کسی رتبہ اور درجہ کی ہوں، کسی نہ کسی وقت مریض کی تیمارداری کرنی ہوتی ہے، خواہ وہ مریض بچّہ ہو، یا کوئی دوسرا تیمارداری کرنے کے اصول کی عدم واقفیت اور غلطی کر جانے سے اکثر جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے تیمارداری کے متعلّق جملہ باتوں کا جاننا، اور تمام احتیاطوں پر عمل کرنا مناسب اور ضروری ہے۔ میں ذیل میں چند واقعات جو نہایت معتبر ذریعوں سے معلوم ہوئے ہیں، بغیر اظہار نام کے درج کرتی ہوں۔ جن سے معلوم ہوگا۔ کہ باوجود پڑھے لکھے ہونے کے بھی تیمارداروں کی بے احتیاطی، اور اصولِ حفظانِ صحت پر عمل نہ کرنے سے بیماروں کو کیا کیا تکلیفیں اُٹھانی پڑیں اور کیسی عزیز جانیں ضائع ہو گئیں۔

(۱) ایک معزز اور تعلیم یافتہ عہدہ دار آغاز گرما میں چند میل دھوپ میں پیدل پھرنے کے بعد جب گھر واپس آئے تو اُن کی ناک سے خون کے چند قطرے ٹپکے۔ جس کو معمولی طور پر نکسیر پھوٹنا سمجھا گیا، اور اُسی کا علاج کیا گیا، مرض نے طوالت پکڑی، اور سیروں خون نکل گیا، معالج ڈاکٹر نے سخت طور پر خاموشی اور سکون کی ہدایت کی، لیکن چند منٹ کو بھی تیمارداروں نے اس ہدایت پر عمل نہ کیا، ڈاکٹر نے حقہ اور پان کی سخت ممانعت کر دی تھی، مگر مریض کو ان دونوں چیزوں کی سخت عادت تھی، اور اُسکی عاجزی اور اصرار پر بیوی نے حقہ اور پان دیدیا، پھر تو وہ زیادتی اور تکلیف ہوئی۔ جس کی حد نہیں، خدا کو زندگی منظور تھی، کہ ایسی سخت تکلیف کے بعد جان سلامت رہ گئی +

(۲) ایک اَور عہدہ دار پیچش کے مرض میں مبتلا ہوئے۔ دن بدن مرض کی زیادتی ہوتی گئی، اُن کا دو سال کا ذہین اور خوبصورت بچہ جو اکلوتا بیٹا تھا ہر وقت پاس رہتا تھا۔ پانچ چھ دن کے بعد وہ بھی اسی مرض میں مبتلا ہو گیا۔ لیکن مرض درماں پذیر تھا، بچے کے رونے اور مچلنے پر اُس کو شکر دیدی گئی، جس سے مرض بڑھ گیا، دوسرے دن پڑوس میں ماما اُن کے ایک دوست کے ہاں بچے کو بہلانے کے لئے لے گئی، وہاں دوسرے بچے کھانا کھا رہے تھے۔ اُن دوست کی بیوی نے یہ خیال کر کے کہ اس سے کیا ہوگا، شوربہ میں روٹی مل کر دیدی، بس اُسی دن سے پیچش کا سدہ پڑ گیا، پھر تو بچہ ایسی سخت تکلیف میں مبتلا ہوا کہ خدا کی پناہ، اُسکی بے چینی نے تمام آس پاس کے گھروں میں رہنے والوں کو بیتاب کر رکھا تھا، آخرش اسی تکلیف و بے چینی میں اُس کا انتقال ہو گیا +

(۳) ایک نہایت شریف خیال اور نیک طینت بی بی تھیں۔ اُن کو پانچ مہینے سے حرارت رہتی تھی۔ اور وہ غریب روز بروز کمزور، نحیف

ہوتی چلی جاتی تھیں۔ مگر معمولی علاج ہوتا رہا، اور کوئی زیادہ پرواہ نہیں کی گئی۔ دو تین مہینے بعد لیڈی ڈاکٹر نے دیکھکر دق تشخیص کی، اور ایجنسی سرجن نے بھی اُن کی راے سے اتفاق کیا، لیکن دق کا مادّہ تیز تھا۔ جو تیزی کے ساتھ بڑھ رہا تھا۔ علاج کی یہی حالت رہی، اب اُس مکان کو دیکھئے۔ جس میں ایسی مریضہ کا قیام تھا، مکان کا صحن ۱۰۰ انٹ مربع ہوگا۔ مگر چاروں طرف دالان بنے ہوئے تھے، تعمیر میں وینٹی لیشن (آمد و رفت ہوا) کا مطلق خیال نہیں رکھا گیا تھا، اسی صحن میں اُن کے شوہر نے دو منزلہ کمرہ بنایا تھا، اور شمالی جانب اُس کی تعمیر جاری تھی، حالانکہ شمالی ہوا فرحت بخش اور سرد ہوتی ہے۔ اور شمالی رویہ مکان ٹھنڈا رہتا ہے، اسی دو منزلہ عمارت نے شمالی ہوا کو روک دیا، یہی کمرہ جنوب رویہ بنایا جا سکتا تھا، صحن میں ڈیوڑھی کے سامنے پردہ کی دیوار بے ضرورت اُٹھائی گئی۔ چونہ پیسنے کی چکی بھی درمیان صحن قائم کی گئی تھی۔ جو دن بھر چلا کرتی تھی، اور بودوں کے گوبر کا انبار لگتا تھا۔ اسی مکان میں مرغیاں بھی پلی ہوئی تھیں۔ جن کی بیٹ ہر طرف پھیلتی رہتی تھی، وہیں دالان میں مریضہ کا پلنگ بھی بچھا ہوا تھا، اُس کے نزدیک تخت پڑا ہوا، جس پر دری کا فرش تھا۔ جہاں اُن کی ساس بیٹھی رہتی تھیں۔

ایک معزز عزیز نے اُن کے شوہر اور خوشدامن سے بہت کچھ کہا سُنا، تو اُن کو ایک کھُلی اور تازہ ہوا کی جگہ میں منتقل کر دیا، وہاں پہنچ کر قدرے فائدہ محسوس ہوا، حرارت کم ہونے لگی، نیند بھی آنے لگی، غذا میں دودھ بھی خالص ملتا تھا، اب زندگی کی اُمید قائم ہوگئی۔ مگر مریضہ کے والد پھر اُسی مکان میں لے گئے، اور وہاں جا کر تین ہفتہ کے بعد بیچاری کا انتقال ہوگیا۔

مکان کی یہ حالت اُس وقت کی دکھائی گئی ہے۔ جبکہ اُن معزز عزیز کی عیادت کے لئے تشریف لانے کی خبر تھی۔

لے Vantilation.

(۴) ایک معزز خاندان کی لڑکی کو ہسٹیریا (باؤ گولہ) کا مرض تھا اور ایک سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہی ⁂

لڑکی کے باپ تعلیم یافتہ تھے، سوسائٹی، اور صحبت بھی اچھی ملی تھی، خیالات میں روشنی بھی تھی، لیکن والدہ اگرچہ جاہل نہ تھیں۔ تاہم حفظان صحت کے اُصول اور باقاعدہ تیمارداری سے واقف بھی نہ تھیں۔ اُن کی ایسے خاندانوں میں آمد رفت نہ تھی۔ جہاں ایسے چرچے، اور تذکرے رہتے ہیں۔ وہ اپنی چار دیواری کو ہی دُنیا، اور اپنے عزیز و اقربا کو ہی دُنیا کی آبادی جانتی تھیں، لڑکی کی علالت سے دونوں پریشان تھے۔ کسی ڈاکٹر و حکیم سے بغیر رجوع کئے ہوئے نہ چھوڑا۔ گھر کی خادمائیں تعویذ گنڈے بھی کئے جاتی تھیں، میاں، بی بی کو بھی اعتقاد تھا۔ مگر بی بی کو یہ بھی خیال ہوگیا تھا۔ کہ صرف مرض ہی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ اسرار (آسیب) ہے اس لئے تعویذ گنڈوں کا سلسلہ بھی جاری تھا ⁂

ہمارے یہاں تعویذ گنڈوں کا مسئلہ بہت زیادہ غور طلب ہے، اس میں شک نہیں کہ کلام الٰہی میں اثر ہے۔ اور یہی عقیدہ ہر مسلمان کا ہونا چاہئے۔ لیکن اس امر پر بھی غور کرنا ضروری ہے۔ کہ اثر آیاتِ قرآنی یا ادعیہ ماثورہ کے پڑھنے سے ہونا ہے۔ نہ کہ کاغذ پر سیاہی سے لکھ کر گھول کر پلانے سے، اس سے تو صاف طور پر صریح نقصان معلوم ہوتا ہے، کیونکہ کاغذ اور روشنائی سے اکثر اوقات مریض کو ضرر پہنچتا ہے۔ اسی طرح اگر زعفران سے رکابی پر لکھ کر اُس کو پانی میں پلایا جاے۔ تو ممکن ہے کہ مریض کو جو مرض ہو۔ اُس میں نقصان کرے، پس بہتر یہی ہے۔ کہ عجز و الحاح کے ساتھ قرآنِ مجید اور دُعاؤں کو پڑھے۔ صحت کی دُعا مانگے، یا جن کو بزرگ اور خدارسیدہ سمجھا جاے۔ اُن سے دُعا کرائی جاے، یا زیادہ سے زیادہ تسکین قلب کے لئے تعویذ وغیرہ کا اس طریقہ سے استعمال کیا جاے، جن کا اثر خارجی طور پر ہو ⁂

ماں، باپ دونوں پریشان تھے - جلد جلد معالج بدلے جاتے تھے، کبھی یُونانی علاج ہوتا تھا، اور کبھی ڈاکٹری اور کبھی عطائی - غرض اولاد کی پریشانی سب کچھ کراتی تھی - لیکن اُصول تیمار داری سے چونکہ واقفیت نہ تھی - اس لئے مریضہ کا رکھ رکھاؤ اور اُلٹ پلٹ باقاعدہ نہ ہوتی تھی +

معالج ڈاکٹر نے حکم دیا - کہ مریضہ کے نزدیک نرس[1] (خدمۂ مریض) رہے - مریضہ کے باپ نے نرس رکھنا چاہا مگر والدہ راضی نہ ہوتی تھیں، بہ ہزار دقت وہ راضی کی گئیں، اور نرس[1] مقرر ہوئی - با اُصول تیمارداری شروع ہوگئی، مگر مریضہ کو یہ وہم ہوگیا تھا - کہ میرے معدہ میں پھوڑا ہے، اس لئے وہ کوئی غذا نہیں کھاتی تھی - اور جب کھاتی تو وہ بالکل نہیں ٹھیرتی، اور ہضم نہ ہوتی تھی، اور ہر وقت معدہ میں درد معلوم ہوتا تھا، نرس اپنے طریق پر غذا کا انتظام کرنا چاہتی تھی - لیکن یہ بات مریضہ کی ماں اور بہنوں کو منظور نہ تھی، مریضہ کو خاموشی کے ساتھ تنہائی میں رہنے کی ضرورت تھی، تاکہ نیند آجائے، اور نرس اس پر زور دیتی تھی - مگر والدہ اور بہنیں گوارا نہ کرتی تھیں - کہ کیونکر ہم اس کو تنہا چھوڑیں - جو خود ہم کو چند روز میں چھوڑنے والی ہے +

اگرچہ مریضہ کو بھی ماں بہن سے جُدا ہونا پسند نہ تھا - لیکن نرس کی میٹھی میٹھی باتیں اور اُس کی طبیعت کو دوسرے کاموں کی طرف متوجہ رکھنے سے اس قدر ضرور اثر ہوگیا تھا کہ مریضہ کو نہ انکار تھا اور نہ اقرار +

نرس[1] کبھی اُس سے گلوبند بُنواتی اور کبھی باسکٹ بُنواتی اور مریضہ کا دل اُس میں بَہل جاتا - اور اُس وقت وہ درد کی تکلیف کو بُھول جاتی +

مگر والدہ اور بہنوں کی اُس محبت و عادت کی وجہ سے جو عموماً ہندوستان کی تمام قوموں میں پائی جاتی ہے - یہ حالت تھی - کہ وہ اپنے اوپر ہر قسم کی تیمارداری کی کل تکلیفیں گوارا کریں، لیکن اُن کو اُس سے علیحدگی پسند نہ تھی - کاش کہ اُن کو تیمارداری کا طریقہ اور اُس کے اصول سکھائے جاتے - تو وہ

[1] Nurse.

بدرجہا نرس سے اچھا کام کرتیں۔ کیونکہ نرس جو کام کرتی ہیں، وہ بطور مفوضہ (سپرد کی ہوئی) خدمت کے ہوتا ہے، لیکن ماں بہنوں کے ایسے کام میں شفقت اور محبت رلی ہوئی ہوتی ہے +

اس میں شک نہیں۔ کہ بعض وقت ڈاکٹر کے حکم سے مریض کے فائدہ کے لئے اس قسم کی سختیاں کرنا پڑتی ہیں۔ جو والدہ سے خواہ وہ کیسی ہی تعلیم یافتہ ہو کرنا ناممکن ہے، لیکن اگر سب عورتوں کو اس قسم کی باقاعدہ تعلیم دی جائے۔ تو ماں، بہن، نہ سہی دوسری عزیز یا ملنے والی، یا خاندان کی عورتیں ایسی مدد دے سکتی ہیں، غرض مریضہ کے پاس ہر وقت ماں، بہنوں اور گھر کی عورتوں کا مجمع رہتا تھا، خاموشی و سکون کا پتہ نہ تھا، ڈاکٹر اور نرس کی ہدایات پر مطلق عمل نہ ہوا، اور ڈاکٹری علاج چھوڑ کر یونانی علاج شروع کیا گیا، چونکہ تقدیر میں زندگی تھی اس لئے اس علاج سے قدرے آرام ہوگیا، لیکن مریضہ نے جو جو تکلیفیں برداشت کیں اُن کی کوئی انتہا نہ تھی، بعض تکالیف محض تیمارداروں کی جہالت اور ناواقفیت کی بدولت پہنچیں اور بعض جب تک خدا کی مرضی تھی اُٹھانی پڑیں +

(۵) ایک لڑکی کے سات سال کی عمر میں بائیں جانب پسلی میں خطرناک پھوڑا نکلا، ڈاکٹر نے علاج کیا، جس سے فائدہ شروع ہوگیا، ایک دن دوا کی دو پُڑیاں بھیجی گئیں۔ دونوں میں سفید رنگ کا سفوف تھا، لیکن ایک پھانکنے کی تھی، اور دوسری پھوڑے پر چھڑکنے کی، لڑکی کے ماموں نے اپنی بہن یعنی لڑکی کی والدہ کو دونوں پُڑیاں دیکر استعمال کرنے کے متعلق سمجھا دیا۔ والدہ نے لے کر طاق پر رکھ دیں۔ اگرچہ اُن پر نام لکھے ہوئے تھے۔ لیکن یہ اَن پڑھ تھیں استعمال کرتے وقت بھول گئیں۔ کہ کونسی چھڑکنے کی ہے اور کونسی پھکانے کی۔ غرض پھکانے والی دوا چھڑک دی۔ اور چھڑکنے والی پھکادی، پُڑیا پھانکنے کے چند منٹ بعد ہی مریضہ کی حالت غیر ہوگئی، اور

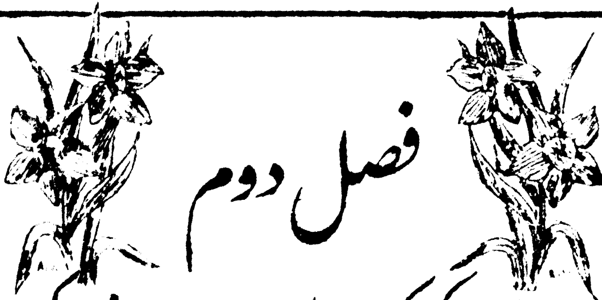
اُس کو استفراغ شروع ہوا + ڈاکٹر بُلایا گیا۔ اُس نے قے کو دیکھکر پہچان لیا کہ یہ بد احتیاطی ہوئی ہے، فوری علاج ہوگیا، اور مریضہ بچ گئی، ورنہ غریب مریضہ ہرگز جانبر نہ ہوتی، کیونکہ وہ زہریلی دوا تھی +

(۶) ایک پارسی لیڈی نے اپنے بھائی کی لڑکی کو پلانے کی دوا کے دھوکے میں اَور دَوا جو اُسی شیشی کے قریب دوسری شیشی میں رکھی ہوئی تھی، اندھیرے میں بغیر لیبل پڑھے ہوئے پلا دی۔ اور اُس کے اثر سے فوراً لڑکی کا انتقال ہوگیا۔ جب روشنی میں شیشی کا لیبل دیکھا گیا۔ تو معلوم ہوا کہ وہ سخت زہریلی دوا تھی +

غرض ایسے صدہا واقعات ہیں جو روزمرّہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں پیش آتے رہتے ہیں۔ اس لئے تیمارداروں کا فرض ہے۔ کہ وہ ہر ایک قسم کی احتیاط عمل میں لائیں، اور تمام اُصولِ حفظانِ صحت پر کاربند ہوں، اور یہ اُسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ کہ باقاعدہ تعلیم حاصل کریں، یا اس قسم کی کتابیں مطالعہ میں رکھیں +

اب ذیل میں تیمارداری کے متعلق چند ایسی معمولی اور ضروری ہدایتیں درج کی جاتی ہیں، جن پر بآسانی عمل ہو سکتا ہے +





فصل دوم

مریض کے کمرہ، لباس، اور جسم وغیرہ کی احتیاط و صفائی اور حالت کی نگرانی

مریض کا کمرہ خوب اچھی طرح صاف، ہوادار، اور روشن ہونا چاہیئے۔ اور اگر ممکن ہو۔ تو ایسے کمرہ میں مریض کو رکھا جاوے۔ جس میں آفتاب کی روشنی اور تازی ہوا براہ راست آسکے۔ دوسرے کمروں میں ہو کر ہوا کے داخل ہونے سے اُس میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے، تمام قالین، دریاں، اور غیر ضروری فرنیچر کمرے کے باہر نکال دینا چاہیئے، اور دروازوں اور کھڑکیوں پر سے پردوں کو اُتار لینا چاہیئے، اور مریض کے کمرہ میں ہوا اور روشنی کو آنے دینا چاہیئے، کیونکہ روشنی بھی علاج کا ایک معقول ذریعہ ہے +

سردی کی حالت میں جبکہ کمرہ گرم رکھنے کی ضرورت ہو۔ تو انگیٹھی میں آگ روشن رکھی جاوے، لیکن یہ احتیاط رہے کہ آگ باہر سے جلا کر لائی جائے، تاکہ کمرے کے اندر دُھواں نہ بھرے، اور اُس کو پلنگ سے فاصلہ پر رکھا جائے، اور ایسی صورت میں دروازے بند نہ رکھے جائیں۔ ورنہ کوئلوں سے کاربانک[۲] ایسڈ گیس نکلتی ہے وہ سخت نقصان پہنچاتی ہے +

گرمی کے موسم میں جبکہ کمرے میں دھوپ کا زیادہ گذر ہو، اور خس وغیرہ کی ٹٹیاں لگانا مریض کے لئے مضر ہو اور کمرہ سرد رکھنا ضروری سمجھا جائے، تو

Carbonic Acid Gas.　　Furniture.

سہل تدبیر یہ ہے۔ کہ سیاہی مائل سبز کتان کا پردہ لٹکا دیا جاوے، اس سے گرمی رفع ہو جاتی ہے +

مریض کا پلنگ دیوار سے لگا کر، یا دروازے کے سامنے بچھانا ٹھیک نہیں ہے، بلکہ ایسی جگہ ہونا چاہیئے، کہ جہاں ڈرافٹ[1] (ہوا کا جھونکا) نہ لگے، یہ خیال رہے۔ کہ پلنگ چوڑا ہو، تاکہ بستر یا چادر بدلنا ہو تو وہ آسانی سے تبدیل ہو سکے +

پلنگ کے علاوہ کمرے میں مریض کے لئے دو ایک آرام کرسیاں بھی رکھ دی جائیں، اور اگر اُس میں اس قدر طاقت ہو۔ کہ وہ بستر سے اُٹھ سکے تو ضرور کرسی پر بٹھا دیا جاوے +

پلنگ اگر ولایتی قسم کا بنا ہوا ہو۔ تو خیر، ورنہ اگر نواڑ یا سُتلی، اور بان کا ہو تو خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ ڈھیلا نہ ہو جائے، کیوں کہ ڈھیلے پلنگ سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح اس کا بھی خیال رہے۔ کہ بستر پر سلوٹیں اور تکیئے سخت نہ ہوں۔ اس سے مریض کو بے چینی ہوتی ہے +

مریض کی چارپائی کے پاس مناسب جگہ پر ایک گھنٹی رکھ دی جائے۔ تاکہ جب وہ کسی کو بلانا چاہے۔ تو گھنٹی بجا دے۔ کیونکہ اکثر مریض کو بلانے کے لئے چیخنا، چلانا پڑتا ہے۔ جس سے سخت تکلیف پہنچتی ہے + جہاں تک ممکن ہو بیمار کے کمرے میں تندرست آدمی کو ہرگز نہ سونا چاہیئے، کیونکہ تندرست آدمیوں سے مریض کے کمرے کا بھر جانا خود بیماری کا ایک سبب ہو جاتا ہے۔ لیکن جب ایسا مریض ہو۔ کہ اُس کی خبر گیری کے لئے تمام رات اُس کے کمرے میں رہنے کی ضرورت ہے۔ تو دو، تین، آدمی باری باری سے رہیں اور ڈاکٹر یا طبیب کی ہدایتوں کی کامل طور پر پابندی رکھیں، خواہ اُس کام کے کرنے میں بظاہر اپنے آپ کو یا مریض کو کیسی ہی تکلیف کیوں نہ ہو، کیونکہ ازالۂ مرض کے لئے بعض وقت ایسی تدابیر اختیار کرنی پڑتی ہیں، کہ بظاہر

[1] Draught.

اُس میں مریض کو تکلیف پہنچتی ہوئی معلوم ہوتی ہے، مگر عقلمند آدمی خدا پر بھروسہ کر کے اُس کام کے واسطے تیار ہو جاتے ہیں، اگرچہ ہم ہندوستانی ہی نہیں بلکہ یورپین بھی جن کے یہاں قواعد تیمارداری اور ڈاکٹری ہدایات پر سختی کے ساتھ عمل کیا جاتا ہے، فطری اُنس و محبت کے سبب سے ایسی تدبیر پر مشکل ہی عمل کر سکتے ہیں ÷

سب سے زیادہ ضروری چیز مریض کے کمرے کی صفائی ہے - ایسے کمرے کا فرش قالین وغیرہ کا نہ ہونا چاہیئے - بلکہ روغنی ٹاٹ، یا سیتل پاٹی کا ہو - جو نم کپڑے سے پونچھا جا سکے، نم کپڑے سے گرد صاف ہو جاتی ہے، اور اجرام دُور ہو جاتے ہیں ÷

فرش پر اگر کوئی چھوٹی چٹائی ہو - تو اُس کو باہر نکال کر دھوپ دکھا دینی چاہیئے ÷

پلنگ پر سفید گدا، اور بستر ہونا چاہیئے، تاکہ مریض کی کُلّی وغیرہ سے جو پانی گرتا ہے - اُس سے چادر پر رنگ نہ آئے - بستر پر صاف چادر ہونا چاہیئے، اور کم سے کم دو چادریں ہر وقت تیار رہیں، تاکہ ایک میلی ہو جانے پر دوسری فوراً بدلوا دی جائے ÷

تمام مستعمل پارچے، اور خارج شدہ فضلات کمرے سے باہر کر کے دافع عفونت دواؤں، یا پانی میں ڈال دینا چاہیئے، فرش پر خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی کیوں نہ ہو اُن فضلات کا گرانا ٹھیک نہیں ہے ÷

ڈاکٹر یا طبیب سے اجازت لیکر مریض کے جسم کو روزانہ صابون، اور گرم پانی سے دھو دینا چاہیئے، بہت سے امراض میں مریض کی جلد ایسی سریع الاثر ہو جاتی ہے - کہ اگر غفلت کی جائے - تو بہت جلد جسم پر کثافت بیٹھ جاتی ہے ÷

بعض لوگ مریض کو سو کر اُٹھنے کے بعد صرف کُلّی کرا دیتے ہیں - اس سے مُنہ میں بدبو آنے لگتی ہے، اور غذا کے جو ریزے کہ دانتوں کی جڑوں میں رہ جاتے

ہیں، وہ سڑ کر بیماری کا مادّہ بن جاتے ہیں۔ نیز سر میں کنگھا وغیرہ بھی نہیں ہوتا ہے۔ جس کا نہ ہونا جوئیں پیدا کر دیتا ہے، اس لئے یہ ضروری ہے۔ کہ اگر ممکن ہو تو مریض کو مسواک یا برش یا منجن جیسی صورت ہو استعمال کرانا چاہئے، اور بالوں میں کنگھا دیا جائے، اگر مریض بہت کمزور ہو۔ تو ہاتھ پیر اور دیگر اعضائے جسم کو دھو کر فوراً ہی خشک کر لیا جائے۔ یا نصف جسم ایک بار اور نصف دوسری بار دھویا جائے۔

بیشتر، اور اکثر امراض میں مریض کو سکون اور خاموشی کی سخت ضرورت ہوتی ہے، لیکن بہت ہی کم لوگ اس بات کا التزام رکھتے ہیں۔ کہ مریض کے کمرے میں خاموشی رہے، ورنہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں تو مریض کا کمرہ اچھا خاصہ ایک کلب (مجمع) بن جاتا ہے۔ جہاں مختلف خیالات اور مختلف طبیعت کے لوگ بیٹھ کر دُنیا بھر کے قصّے بکھیڑے پیش کرتے ہیں۔ اور خصوصاً عورتیں تو چُپ بیٹھنا جانتی ہی نہیں۔ پھر اُن کے ساتھ چھوٹے چھوٹے بچّے اَور بھی شور و غل مچا کر مریض کو دق کر ڈالتے ہیں، حالانکہ صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے۔ کہ دماغ اور خیالات کو سکون کا موقع دیا جائے، لہذا تیماردار پر فرض ہے۔ کہ وہ یہ انتظام کرے کہ شور و غل و چیخ پکار اور آدمیوں کا ہجوم مریض کے کمرے میں نہ ہو۔ بعض بدتمیز نوکر نعل دار یا چرچر کرنے والا جوتا پہن کر بار بار کمرے میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ اُن کو سخت ہدایت کی جائے۔ کہ وہ ایسا جوتا استعمال کریں جس میں آواز نہ ہو۔

تیماردار کو چاہئے۔ کہ طبیب یا ڈاکٹر مریض کے متعلق جو ہدایات کرے اُن کو اچھی طرح سمجھ لے۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ کسی یادداشت کی کتاب پر درج کر لے، انگریزی دواؤں کے استعمال میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ پُڑیا اور شیشی پر ہمیشہ دوا کا نام اور پلانے کا وقت تحریر کر لیا جایا کرے، اور جو لوگ انگریزی نہیں جانتے ہیں اُن کو اُردو میں لکھ لینا چاہئے۔ دوا کی

مقدار بالکل ٹھیک ہو، اور اگر پیمانے کی شناخت بخوبی ہو تو پیمانے کے ذریعے سے ورنہ شیشی پر ہی پیمانے کے حساب کا کاغذ لگا لیا جاے اور اُس کے مطابق دوا دی جاے ÷

رقیق دوا کے لئے شیشی یا چینی کا برتن کام میں لایا جاے، دھات کے برتنوں میں بہت سے اندیشے رہتے ہیں، اگر دن میں کئی مرتبہ پینے کی دوا ہے اور کوئی وقت ناغہ ہو جاے۔ تو خوراک کو ڈبل (دُوگنا۔ دوچند) نہ کر دیا جاے۔ بلکہ ایک وقت کے لئے جو مقدار مقرر ہے وہی دی جاے، دوا دیتے وقت شیشی کو اچھی طرح ہلا لینا چاہیئے۔ تاکہ جو دوا نیچے جمی ہوئی ہے وہ مل جائے ÷

یونانی ادویہ کی مقدار میں کبھی احتیاط نہیں ہوتی ہے۔ اور یقیناً اس عدم احتیاط سے بہت ایسے نقصانات ہوتے ہیں جو محسوس نہیں ہوتے، لیکن تیماردار اگر عطاروں کے بھروسہ پر نہ رہیں۔ اور خود وزن کرنے کا کانٹا اپنے یہاں رکھیں، اور دوا کا وزن کر لیا کریں۔ تو اُن نقصانات سے حفاظت رہیگی ÷

نباتاتی مفرد دوائیں کبھی صاف نہیں ہوتیں، اُن میں مٹی ملی ہوئی ہوتی ہے، لہذا پیسنے، یا جوش دینے، یا بھگونے سے پہلے اُن کو خود صاف کر لیا جاے، اور جب جوش دیا جاے۔ تو قلعی کے برتن، یا ایلومینم کے برتنوں میں جوش دیا جاے، بھگونے کے لئے بھی چینی و نیز کانچ یا ایلومینیم کا برتن استعمال کیا جاے، دوا پیسنے کا پتھّر سخت قسم کا پتھر ہونا چاہیئے، تاکہ پیسنے میں پتھر کے اجزا شامل نہ ہوسکیں، لیپ اور پینے کی دوا کے پتھر جُدا جُدا ہونے چاہئیں، اور دوا پیسنے سے قبل اُن کو خوب اچھّی طرح رگڑ کر دھو لیا جاے ÷

بالعموم شربتوں میں مختلف قسم کا رنگ دیدیا جاتا ہے۔ جو بڑی حد تک مضر ہے، اس لئے بہتر یہ ہے۔ کہ شربت نہایت اطمینان کے بعد لینے چاہئیں، یا مکان پر بنائے جائیں، اگر طبیب خاص طور پر ہدایت نہ کرے۔ تو دوا ہمیشہ نئی خریدی جاے، اکثر عطاروں کے ہاں برسوں کی پڑی ہوئی

دوائیں رہتی ہیں، جن میں کچھ اثر باقی نہیں رہتا، اگرچہ بہ نسبت ڈاکٹری کے یونانی دوا میں خطرہ کم ہے، لیکن پھر بھی احتیاط شرط ہے، خصوصاً جراثیم کی احتیاط زیادہ یونانی میں ہونا چاہئے، کھانے اور ملنے کی دوائیں، اور تیز زہریلی، اور غیر زہریلی دوائیں پاس پاس نہ رکھی جائیں، بلکہ اُن کو الگ الگ رکھنا چاہئے، ورنہ اکثر دواؤں کے بدل جانے سے اس میں بھی سخت نقصان پہنچتا ہے، اور جس چیز میں کہ وہ رکھی ہوں، اُس پر ان کا نام لکھ دینا چاہئے۔ دواؤں کو کبھی اندھیرے میں اُٹھا کر مریض کو نہ دینا چاہئے بلکہ روشنی میں پرچۂ ترکیب استعمال پڑھنے کے بعد پلانی چاہئیں۔ ورنہ اگر دوا بدل گئی جیسا کہ کبھی کبھی ہو جاتا ہے، تو نہایت مہلک نتیجہ نکلتا ہے ؛

ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ ڈاکٹری زہریلی دوائیں عموماً نیلے رنگ کی شیشیوں میں ہوتی ہیں اور ایسی شیشیوں پر جو لیبل ہوتا ہے۔ اُس پر سرخ سیاہی سے عموماً انگریزی میں اور کبھی اُردو و ہندی میں لفظ پائزن[1] یا زہر لکھا ہوا ہوتا ہے، بچوں کے گھر میں کبھی ایسی ادویات رکھنا نہ چاہئے۔ بلکہ میرے خیال میں تو زہریلی دوا گھر میں آنا ہی مناسب نہیں۔ جب تک ڈاکٹر کسی مریض کے واسطے نہ دے۔ اگر ایسی دوا کسی نسخہ میں ہو۔ جو زہریلی ہو، اور وہ پھکائی جاوے تو اُس کو علیحدہ احتیاط سے رکھنا چاہئے ؛

بعض جلد باز تیماردار یونانی علاج میں ڈاکٹری کو، یا ڈاکٹری علاج میں یونانی کو خلط ملط کر دیتے ہیں، یا کسی عطائی کی دوا دیدیتے ہیں، اگرچہ کبھی یہ تدبیر مفید بھی ہوتی ہو لیکن اکثر ایسی سخت مضر ہو جاتی ہے۔ کہ اُس کی تلافی پھر بڑی مشکل سے ہوتی ہے ؛

سخت امراض کی حالت میں ہوشیار تیماردار کو چاہئے۔ کہ مریض پر جو حالتیں گذرتی ہوں، یا جن تکلیفوں اور خواہشوں کا وہ اظہار کرتا ہو۔ یا جس بات سے اُس کو بے چینی ہوتی ہو، اور اسی طرح کے وہ تمام حالات جن کا

[1] Poison

معالج سے کہنا ضروری ہو، ان سب کو ایک یادداشت کے اوپر لکھنا جائے تاکہ بیان کرتے وقت کوئی ضروری بات رہ نہ جائے ⁘

مریض کو جہاں تک ممکن ہو، روزانہ ورنہ دوسرے تیسرے دن لباس ضرور تبدیل کرایا جائے۔ اور موسم اور مرض دونوں کا خیال رکھ کر لباس پہنا جائے، لیکن یہ ضروری ہے کہ لباس ڈھیلا اور نرم ہو ⁘





فصل سوم



غسل

اگر ڈاکٹر منع نہ کرے تو بخار والے کو ٹھنڈے پانی کا غسل کرانا بہت فرحت پیدا کرتا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں اسپنج کو تر کرکے تمام جسم کو دھونا چاہیئے۔ اور مریض کو ایسے بستر پر لٹانا چاہیئے، کہ جو نمی کو جذب نہ کرسکتا ہو، بعدازاں ملائم تولئے سے جسم کو خشک کرلینا چاہیئے۔ اس کے لئے واٹر پروف[1] (مُشمّع) موم جامہ بہت اچھی چیز ہے اور خصوصاً اُس حالت میں جبکہ زچہ کے لئے ضرورت، یا چھوٹے بچوں کے واسطے درکار ہو۔ حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ کہ تم اپنے مریضانِ بخار کا علاج سرد پانی سے کرو۔ طبِ نبوی میں اس کی مفصّل تدبیر لکھی ہوئی ہے ✤

جس بچہ کو تیز بخار آتا ہو۔ اُس کو چادر پر لٹا کر آہستہ آہستہ سو درجہ کے گرم پانی والے ٹب میں اُتارنا چاہیئے۔ پھر سرد پانی یا برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں ملاتے رہنا چاہیئے۔ یہاں تک کہ پانی کا ٹمپریچر[2] (درجہ حرارت) اسّی[3] درجہ فارن ہائٹ تک ہوجائے ✤

دس پندرہ منٹ سے زیادہ دیر تک غسل نہ کرنے دیا جائے۔ اور جسم کو فوراً خشک کرکے چادر اُڑھا کر تھوڑا میٹھا تیل جسم پر مل دیا جائے۔ بخار کے

---

[3] فارن ہائٹ (Fahrenheit.) یہ ایک قسم کا تھرمامیٹر یعنی مقیاس الحرارت ہے جس میں ۲۱۲ درجے ہوتے ہیں۔ اس کے ۳۲ درجہ پر پانی جم جاتا اور ۲۱۲ درجہ پر کھولنے لگتا ہے ✤

[2] Temperature. [1] Water-proof.

مریضوں کے لئے چادر ہلکی اور جوف دار ہونی چاہئے۔ جوانوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے اُس کے جسم کو دھو دینا بہ مقابلہ غسل کے آسان ہوتا ہے۔ اور بخار کم کرنے میں وہی اثر رکھتا ہے۔ جو غسل سے حاصل ہوتا ہے۔ اور مریض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ وہ کمبل پر لیٹ جاتا ہے۔ اور اُس کے برہنہ جسم پر تولیوں کو نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کرکے اُڑھا دیتے ہیں +

آخری تولیہ جبکہ ٹانگوں اور پاؤں پر ڈالا جائے۔ تو پہلا تولیہ جو سینہ پر ہے اُس کو ہٹا کر جدید نم تولیہ بجائے اُس کے اُڑھا دینا چاہئے، اور تیز بخار میں ڈاکٹر کی، ہدایت کے موافق بیس۲۰ منٹ یا اُس سے زیادہ دیر تک یہی عمل کرتے رہیں، یا جب بخار کا جلد اُتر جانا منظور ہو۔ تو مریض کو صرف نم چادر اُڑھا دینا، اور ایک گرم کمبل سے کم و بیش نصف گھنٹہ ڈھانکے رکھنا کافی ہے۔ یہ نہیں سمجھنا چاہئے۔ کہ اس تدبیر سے بخار اُتر جائیگا، بلکہ یہ تدبیر حرارت اور بے چینی کم کرنے کے واسطے ہوتی ہے، جب ٹمپریچر ۱۰۵ یا ۱۰۴ ڈگری ہوتا ہے تو مریض کو بہت بے چینی ہوتی ہے، اس لئے اس عمل سے مریض کو آرام پہنچتا ہے، اور ٹمپریچر ایک دو درجہ گھٹ جاتا ہے، کیوں کہ بخار کیسا ہی سخت قسم کا ہو یا معمولی درجے کا ہو۔ اُس کی زیادتی کے اوقات ضرور ہوتے ہیں۔ اور جبکہ وہ اپنے اوقات پر تیز ہوتا ہے، تو اس عمل سے اُس میں کمی ہو کر مریض کو تسکین ہو جاتی ہے، اور پھر وہ اپنے اوقات مقررۃ تک پہنچا ہی رہتا ہے، کیوں کہ جیسے بخار کی زیادتی کے اوقات ہوتے ہیں، ویسے ہی اس کی کمی کے اوقات بھی ہوتے ہیں۔ بخار کی تیزی کے وقت جو یہ ترکیب کی جاتی ہے اُس سے ایک دو گھنٹہ شدت بخار اور بے چینی کو افاقہ رہتا ہے اور اُس کے بعد خود کمی کے اوقات شروع ہو جاتے ہیں، اور اس طرح سے مریض کا بہت سا وقت بخار کی کمی میں گزرتا ہے، جس سے اُس کی قوت پر زیادہ مضر اثر نہیں پڑتا۔ یہ عمل گویا دوائے مُسکّن کا کام دیتا ہے، اور رفتہ رفتہ بخار

ٹوٹ جاتا ہے +

قولنج، یا آنتوں کی مروڑیں اور بچوں کو بہ حالت تشنج گرم پانی کا غسل مفید ہوتا ہے +

ایسے غسل میں گرم پانی کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۱۰۰ درجہ تک ہونا چاہئے۔ لیکن ڈاکٹر اکثر ۱۰۵ درجہ سے ۱۰۷ درجہ تک گرم پانی سے غسل دیا جانا تجویز کرتے ہیں۔ مریض کو تین منٹ سے پانچ منٹ تک گرم پانی میں بٹھاتے ہیں اور پانی اتنا ہونا چاہئے۔ کہ جسم کے اوپر آجائے +

اِس قسم کے غسل کے فوائد دیکھیں مخزن الادویہ ڈاکٹری جلد اول صفحہ ۱۰۵ (مؤلفہ شمس الاطباء لاہور) +





فصل چہارم

ٹکور کرنا۔ سیکنا



ٹکور کرنا گویا گرمی یا سردی کے ذریعے سے علاج کرنے کی ایک دوسری صورت ہے۔ درد کے دُور کرنے اور سوجن کے کم کرنے میں یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ ٹکور دو طرح کی ہوتی ہے گرم یا سرد +

گرم یا گیلی ٹکور کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ دو یا تین تہ فلالین کے ٹکڑے کو گرم پانی کے ٹب یا دیگچی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔ اور وہ اس قدر گرم ہو۔ کہ ہاتھ برداشت کر سکے پھر اُس کو درد یا سوجن کے موقع پر فوراً لگا دینا چاہیئے۔ اور اسے ایسے دبیز کپڑے سے ڈھک دیا جاوے۔ جو تولیہ سے دونا دبیز ہو۔ اس تدبیر سے درد یا مروڑ میں عموماً افاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر تارپین بھی بقدر ایک چمچہ اس پانی میں ملا دی جاوے۔ تو اَور زیادہ نفع ہوتا ہے +

اسی طرح خشخاص کے ڈونڈے کو مع تخم کے آدھے گھنٹہ تک نصف سیر گرم پانی میں بھگو کر اس سے سیکنا بھی مفید ہوتا ہے +

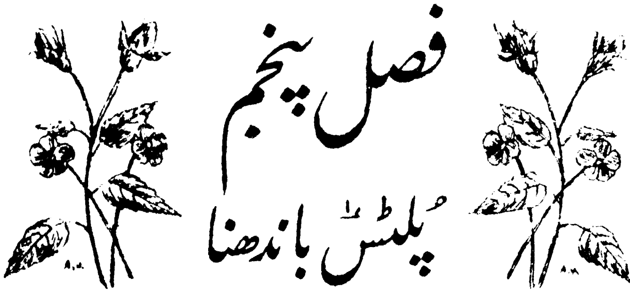
فلالین کا دوسرا ٹکڑا گرم پانی میں پڑا ہوا تیار رہنا چاہیئے۔ اور پانچ پانچ منٹ کے بعد نیا ٹکڑا نچوڑ کر موقع درد پر لگانا چاہیئے، اور ایک یا دو گھنٹے برابر اس طرح سیکنا چاہیئے، بعد ازاں جلد کو خشک کر کے فلالین کا خشک ٹکڑا گرم کر کے باندھ دینا چاہیئے، سیکنے وقت پتیلی مندی (دھیمی) آنچ پر رہے۔ تاکہ رکھے رہنے سے پانی کا ٹمپریچر کم نہ ہو جائے۔ اگر تیز آنچ ہو گی۔

تو پانی کھولنے لگیگا، اور مریض کے آبلہ پڑنے کا سامان ہوجائیگا، یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ہاتھ کی کھال سے پیٹ اور پسلی کی کھال بہت نرم ہوتی ہے*
سرد ٹکور میں بجائے گرم پانی کے سرد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ سوجن کے شروع میں اس سے افاقہ معلوم ہوتا ہے۔ چوٹ یا موچ آجانے میں سرد ٹکور کی ضرورت ہوتی ہے، کبھی برف کے ٹکڑے بھی درد کی جگہ پر باندھے جاتے ہیں* [١]

بورَیسِک اَیسِڈ لوشن۔ ایک چمچہ بوریسک ایسڈ کو ایک بوتل گرم پانی میں ملانے سے ورم پر ٹکور کرنے، یا زخموں کو دھونے، یا اوپر سے ٹپکانے کے لئے اچھا لوشن تیار ہوجاتا ہے۔ ایک ملائم کپڑے کو جوش دیکر اور لوشن میں تر کرکے موقع درد پر رکھنا چاہیئے، اور اوپر سے کسی ریشمی کپڑے میں تیل چپڑ کر لپیٹ دینا چاہیئے۔ زخم اور پھوڑوں وغیرہ کے مواد کو بہا دینے میں یہ پلٹس کا کام دیتا ہے، آئیوڈین[٢] یا پھٹکری کا استعمال بھی اسی طرح سے کیا جاسکتا ہے*



[١] Boracic Acid Lotion.   [٢] Iodine.



فصل پنجم

پُلٹس[1] باندھنا

السی کو کُچل کر کھولتے ہوئے پانی میں پکایا جاوے، اور اسے فلالین کے ٹکڑے پر موٹی موٹی ضماد کی طرح پھیلا دینا چاہئے، جب اُس میں اس قدر گرمی باقی رہے۔ کہ وہ آسانی سے برداشت کی جاسکے۔ تو اسے جلد پر رکھ کر پٹی سے باندھ دی جاوے +

چاول، آٹے، یا چوکر، کی پُلٹس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے۔ درد اور خون جم جانے کی حالت میں پلٹس میں قدرے رائی کے ملا دینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے، ہر بیس منٹ یا نصف گھنٹہ کے بعد پلٹس بدل دی جاوے، اور وہ جسم پر ٹھنڈی یا خشک نہ ہونے پائے +

جب[2] کسی اندرونی عضو کی سوزش مثلاً پھیپھڑوں یا انتڑیوں کی سوزش میں پلٹس لگانی ہو۔ تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ مقام ماؤف پر موٹی فلالین کا ایک ٹکڑا رکھکر اُس پر گرم گرم پلٹس رکھدیں، اس طریق سے گرمی آہستہ آہستہ جلد تک پہنچ جاتی ہے، اور کچھ تکلیف نہیں ہوتی، جب پھوڑے یا زخم وغیرہ پر پلٹس لگانی ہو۔ تو پھر فلالین وغیرہ کا ٹکڑا نہ رکھنا چاہئے، البتہ پُلٹس لگانے میں یہ احتیاط کرنی چاہئے۔ کہ وہ بہت تیز گرم نہ ہو، اور اُسے مقام ماؤف پر آہستہ آہستہ رکھنا چاہئے، جس سے مریض کو تسکین معلوم ہوتی ہے،

---

[2] ماخوذ از مخزن الحکمت مؤلفہ شمس الاطباء لاہور +

[1] Poultice

پتلی پُلٹس کی نسبت گاڑھی پلٹس اچھی ہوتی ہے، کیونکہ وہ دیر تک گرم رہتی ہے، لیکن اگر مریض اُس کی برداشت نہ کرسکے تو پتلی پلٹس لگا کر اُس پر تھوڑی سی روئی رکھ کر باندھ لیں، پلٹس کو عموماً ہر تین یا چار گھنٹہ بعد بدلنا پڑتا ہے، لیکن اگر پلٹس جلدی ٹھنڈی ہو جاے، تو اُسے فوراً بدل دینا چاہیئے۔ مگر ٹھنڈی پلٹس اُتارنے سے پہلے دوسری گرم پلٹس تیار کرلینی ضرور ہے، پلٹس اُتارتے وقت اوپر سے نیچے کو اُتارنی شروع کریں، اور جوں جوں نیچے کو آتی جاے اُسے اندر کی طرف کو لپیٹتے جائیں، تاکہ چھونے وغیرہ پر نہ گرے *

جب مرض نیمونیا میں چھاتی پر السی کی پلٹس[۲] لگاتے ہیں۔ تو فلالین یا کتان وغیرہ کی دو تھیلیاں بناتے ہیں، اور ہر دو تھیلیوں میں گرم گرم پلٹس بھر کر ایک تھیلی کو چھاتی پر اور دوسری پشت پر باندھ دیتے ہیں، اور ہر ایک تھیلی میں تین تین ڈورے لگے ہوتے ہیں، چنانچہ اوپر کے ڈورے کندھے کے اوپر، اور نیچے والے دو ڈورے بغل کے نیچے باندھ دیتے ہیں، بچوں کے امراض سینہ میں پلٹس کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے اُن کے دوران تنفس میں رکاوٹ ہوتی ہے *



Poultice [۲] Pneumonia. [۱]





فصل ششم

بلسٹر[۱] (یا) آبلہ انگیز دوا لگانا

اس مطلب کے لئے عموماً تیلنی مکھی کا پلسٹر[۲] لگایا جاتا ہے، اول تو معالج خود احتیاط سے پلستر لگایا کرتا ہے، لیکن کبھی بیماردار کو بھی ہدایت کردیا کرتا ہے پس اس قسم کے پلستر لگانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے، چنانچہ جس مقام پر پلستر لگانا ہو، عین اُس جگہ کے مطابق موٹے کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر اُس پر چھری وغیرہ سے پلستر کی دوا پھیلاکر اور مقام ماؤف کو صابن سے دھوکر خشک کرکے اُس پر لگادیں، اور اوپر سے ذراسی روئی یا سن رکھکر باندھ دیں۔ تاکہ پلستر اپنی جگہ پر قائم رہے، آٹھ یا دس گھنٹے کے بعد اُس جگہ آبلہ اُٹھ آتا ہے، جس میں سوراخ کرکے یا جس کو کاٹ کر پانی نکال دیتے ہیں، اور پھر اُس پر مکھن یا سادہ مرہم لگادیتے ہیں +

بعض اوقات بلسٹر کی بجاے لائیکوار لیٹی[۳] (سیال آبلہ انگیز) لگاکر آبلہ اُٹھاتے ہیں۔ اُس کے لگانے میں بھی یہ احتیاط کرنی چاہیئے، کہ جہاں وہ دوا لگانی ہو پہلے سیاہی سے وہاں نشان کرلیں، پھر نشان کے اندر ہی اندر اُس دوا کو لگائیں، اور احتیاط رکھیں کہ وہ بہ کر دوسرے تندرست مقام پر نہ لگ جاے ورنہ وہاں بھی آبلہ پیدا ہوجائیگا +



Liquor Litty [۳] Plaster. [۲] Blister [۱]



فصل ہفتم

جونکیں لگانا



بعض امراض میں خون نکالنے کے لئے جونکیں لگوانی پڑتی ہیں۔ اگرچہ ڈاکٹر اس کو پسند نہیں کرتے۔ لیکن یونانی علاج میں اس کا رواج ہے، اور بعض تیز مادوں میں فائدہ بھی ہوجاتا ہے۔ ایسی صورت میں حسب ہدایت معالج خاص اُسی مقام پر جہاں معالج نے بتایا ہو اور ٹھیک اُتنی ہی جونکیں، جتنی اُس نے کہی ہوں لگوانی چاہئیں، بعض اوقات جونک لگانے والے محض اپنے فائدے کی غرض سے ضرورت سے زیادہ جونکیں لگا دیتے ہیں، جو ایک نہایت بُری بات ہے۔ ایسا کرنے سے بعض اوقات سخت نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے، کمزور بچّوں اور ضعیف اشخاص کا خون نکالنا تو قطعی منع ہے، لیکن قوی بچّوں میں وقت ضرورت جب خون نکالنا ہو، تو اس بات کو یاد رکھیں۔ کہ ایک معمولی جونک قریب دو تولہ کے خون پی جاتی ہے۔ اور ایک سال کے بچّے کا ایک یا دو اونس سے زیادہ خون نہ نکالنا چاہیئے، پس ایک سال کے بچّے کے ایک یا دو جونکوں سے زیادہ نہ لگائیں، اور ایک سال کی عمر کے بعد فی ہر سال ایک جونک زیادہ کرتے جائیں، مثلاً چار سال کے بچے کے چار پانچ جونکیں، اور آٹھ برس کے بچّے کے ۸ یا ۹ جونکیں لگوا سکتے ہیں ؞

جونکیں لگواتے وقت مفصلۂ ذیل احتیاطوں کو ملحوظ رکھیں:۔

(۱) جو جونکیں لگوانی ہوں۔ اُن کی نسبت پہلے پورا اطمینان کرلیں۔ کہ وہ جونکیں

کسی ایسے مریض کو نہ لگ چکی ہوں۔ جو کسی متعدی یا چھوت کی بیماری میں مبتلا ہو۔ ورنہ ایسی جونکیں لگانے سے اغلب بلکہ یقین ہے۔ کہ اس مریض کو بھی وہی متعدی بیماری ہو جائے ۔

(۲) جونکیں ہمیشہ ایسے حصۂ جسم پر لگانی چاہئیں۔ جس کے نیچے ہڈی ہو، کیونکہ جونک اُتارنے کے بعد وہاں انگلی یا گدی وغیرہ سے دبائیں تو خون فوراً بند ہو جاتا ہے، اور ڈھیلے مقام پر جہاں ہڈی نزدیک نہ ہو جیسے پپوٹہ، حشفہ، مقعد، اور شکم وغیرہ وہاں پر جونک نہ لگانی چاہئے، کیونکہ ایسے مقامات پر جونک کے بعد خون مشکل سے بند ہوتا ہے اس لئے چھوٹے بچوں میں تو ایسے مقامات پر جونک لگانے سے قطعی پرہیز کریں۔ کیونکہ بعض اوقات زیادہ جریان خون سے بچے کے ضائع ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔

(۳) خاص مقام پر سوزش پر یا زہریلے زخموں کے اِردگرد یا ایسے مقام پر جو ہمیشہ متحرک رہتا ہو یا نازک بدن اشخاص یا بچوں کے ایسے مقام پر جہاں جلد کے نیچے ورید ہو وہاں جونک نہ لگانی چاہئے ۔

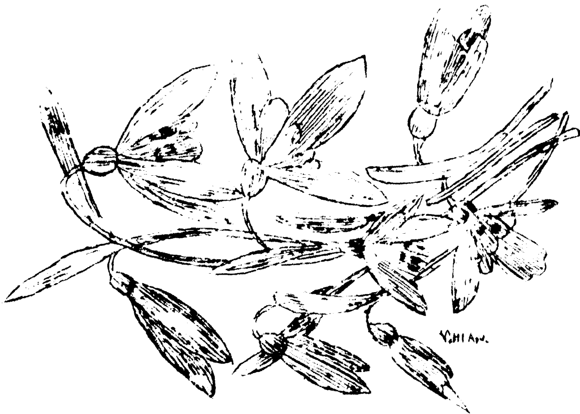
(۴) جہاں جونکیں لگانی ہوں۔ اُس مقام کو پہلے آب گرم سے دھو لینا چاہئے۔ پھر سیاہی جذب کرنے والے کاغذ کے ایک ٹکڑے میں چند سوراخ کر کے اُسے اُس مقام پر رکھیں، اور اُس پر جونکیں رکھکر اوپر سے ایک گلاس وغیرہ سے دبا رکھیں۔ جونکیں خود بخود کاغذ کے سوراخوں میں سے جسم پر لگ جائینگی۔ چونکہ جونکیں لگانے والے عموماً کئی ایک ترکیبیں جانا کرتے ہیں، اس لئے اور ترکیبیں لکھنے کی چنداں ضرورت نہیں ۔

(۵) بعض وقت جونک نہیں لگا کرتی، ایسی صورت میں جہاں جونک لگانی ہو۔ وہاں قدرے شکر پانی میں ملا کر یا قدرے بالائی (ملائی) مل دیں، یا سوئی سے ذرا سا خون نکال دیں، پھر جونک لگائیں، تو ضرور لگ جائیگی۔

سیاہ مٹی، یا مکھن کے لگانے سے بھی جونک جلد لگ جاتی ہے ٭

(۶) خون پی چکنے کے بعد اگر جونک خود بخود نہ اُتر جائے تو اُسے زور سے کھینچ کر یا جھٹکا دیکر نہ اُتاریں، بلکہ ذرا سا پسا ہوا خشک نمک اُس جگہ پر چھڑک دینے سے وہ خود بخود چھوٹ جائیگی ٭

(۷) جونکوں کے اُتر جانے کے بعد بعض اوقات خون بند نہیں ہوتا، جس سے چھوٹے بچّوں کو سخت اندیشہ ہوتا ہے، اس لئے سوائے اشدّ ضرورت کے رات کے وقت کبھی جونکیں نہ لگوائیں، کیوں کہ خواب کی حالت میں اگر جریان خون ہوتا رہے۔ تو نہایت خطرناک ہوتا ہے۔ اور نیز شب کو اُس کا بند کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ معمولی حالتوں میں تو اُنگلی یا گدی کے دباؤ سے خون بند ہوجاتا ہے، اور اگر اس طرح سے بند نہ ہو۔ تو اُس مقام پر پھٹکری کا باریک سفوف، یا میدا، ماٹیکو، کا سفوف چھڑک دیں۔ یا ٹنکچر سٹیل میں روئی تر کر کے لگا دیں ٭







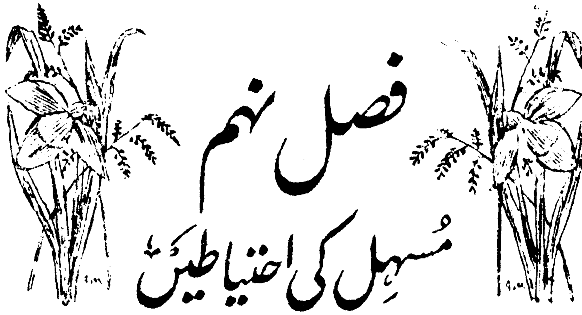
فصل ہشتم

فصد لینا

یونانی علاج میں فصد بھی ایک معرکہ اور بڑی احتیاط کا علاج ہے، اور یہ ایک قسم کا اپریشن (عمل جرّاحی - دشنکاری) ہے جو رگوں پر کیا جاتا ہے۔ اور خاص مقدار میں خون نکالا جاتا ہے +

جس وقت طبیب فصد تجویز کرے۔ تو نہایت ہوشیار اور مشہور فصاد کو تلاش کرنا چاہئے۔ جو رگوں کو بخوبی پہچانتا ہو۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ فصد کے وقت طبیب بھی موجود رہے۔ نشتروں کو دیکھ لینا چاہئے۔ کہ صاف ہیں یا نہیں اور اُن کو اچھی طرح گرم پانی سے خوب دُھلوا لیا جاوے۔ کپڑا جو رگ کے مُنہ پر رکھا جاتا ہے۔ نیا اور سفید بغیر کلپ کے ہونا چاہئے۔ اور اس امر کی احتیاط رکھی جاوے۔ کہ بتلائی ہوئی مقدار سے زیادہ خون نہ نکالا جاوے۔ اور جس عضو کے رگ کی فصد لی جاوے اُس کو حرکت نہ دی جاوے۔ ورنہ سخت خرابیوں کا اندیشہ ہے +





فصل نہم

مُسہِل کی احتیاطیں

مسہل کے بعد خواہ وہ یُونانی ہو، یا ڈاکٹری، بڑی احتیاط اور پرہیز کی ضرورت ہے۔ خصوصاً ثقیل، اور تیز چیزیں کھانا سخت نقصان رساں ہوتا ہے۔ ذراسی بے احتیاطی سے پیچش ہو جاتی ہے، یا آنتوں میں خراش ہو کر زخم پڑ جاتے ہیں۔ کیونکہ مسہل کی دوائیں آنتوں کو بہت نرم کر دیتی ہیں، اور وہ ایک عرصہ تک ثقیل اور تیز چیز کی متحمل نہیں ہو سکتیں۔

مسہل کے بعد اور خصوصاً جبکہ یُونانی مسہل ہو تو کم از کم طاقتور بیماروں کو بھی دو، چار، دن گوشت اور روٹی سے پرہیز رکھنا چاہیئے، بچّوں اور ضعیف العمر لوگوں کے لئے تو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

مسہل حتےّ الامکان علے الصباح پلایا جائے، اور مریض کو باتوں وغیرہ میں نہ لگایا جائے، تاکہ وہ دوپہر سے پہلے اجابتوں سے فارغ ہو سکے، اور اگر دست نہ آئیں تو ٹھنڈے وقت میں ہی اور دوائیں جو بطور مدد کے دی جاتی ہیں پی سکے۔

جس طرح ثقیل اور تیز چیزوں سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ اسی طرح ورزش اور تھکا دینے والے کاموں سے بھی خواہ وہ جسمانی ہوں یا دماغی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ البتہ کسی قدر چہل قدمی کر لینے کا مضائقہ نہیں۔



فصل دہم



عمل - حقنہ - دستور - پچکاری

سخت قبض یا درد قولنج وغیرہ میں یہ عمل مفید ہوتا ہے - عمل دینے کی ترکیب یہ ہے - کہ ایک ظرف میں کچھ بلندی پر پانی رکھا جاے - اور اُس میں ربڑ کی ٹیوب[1] جو اُس میں لگی ہوئی ہوتی ہے - استعمال کرے - یا ڈاکٹر ہیگن سن[2] کی ایجاد کردہ پچکاری استعمال میں لائے - جو انگریزی دواؤں کی بڑی بڑی دکانوں پر بکتی ہے - ترکیب کا پرچہ ساتھ ہوتا ہے - اس کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے +

پیٹ کا شدید درد دُور کرنے کے لئے کافی طور پر گرم پانی استعمال کرنا چاہئے - اور قبض یا سخت سُدّوں کو ملائم کرنے کے لئے گرم پانی میں صابون یا روغن زیتون ملانا بہت مفید ہوتا ہے - ٹھنڈے یا نیم گرم پانی کا عمل بخار اور بواسیر میں نافع ہوتا ہے - اور آنتوں کی کمزوری کو دُور کرتا ہے +

ٹرپن ٹائن[3] کا عمل شکم پُھول جانے اور درد پیدا ہو جانے کی حالت میں دیا جاتا ہے - نصف اُونس ٹرپن ٹائن میں چار اونس روغن زیتون اچھی طرح ملا کر اور نصف سیر پانی میں مخلوط کر کے عمل دینا چاہئے +

اسٹارچ[*] کا عمل بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ دو چمچہ نشاستہ ٹھنڈے پانی میں ملا کر اوپر سے دس اونس کھولتا ہوا پانی ڈالا جاے +

اگر ڈاکٹر کی تجویز ہو تو بیس قطرہ لاڈنم[4] (ٹنکچر اوپیم[5]) بعض حالتوں میں ملا دینا چاہئے +

Laudanum [4] Turpentine [3] Higginson [2] Tube [1]
Tincture opium [5] Starch *

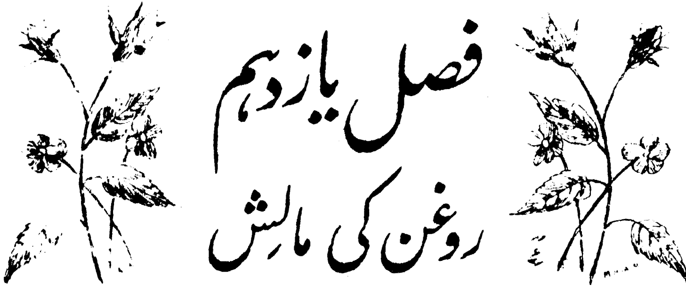
بچوں کی آنتوں میں بہت تھوڑی سیال شے داخل کرنا چاہئے - ایک سالہ بچہ ایک اَونس سے دو اَونس تک برداشت کرسکتا ہے - اور اس عمر کے بعد ایک اونس فی سال کے لحاظ سے اضافہ کرنا چاہئے +

عمل غذائی - حقنہ غذائی مسلسل متلی ہونے یا غذا کے ہضم نہ ہونے کی حالت میں اس قسم کا عمل دیا جاتا ہے - یہ عمل انڈے کی سفیدی، دودھ اور اراروٹ یا دیگر اجزاء سے بنایا جاتا ہے - اور گرم مکسچر میں پانچ یا دس قطرہ پیپسین[1] (جوہر ہاضم) یا ڈائیلیوٹ ہائیڈرو کلورک ایسڈ[2] (تیزاب نمک محلول) خوب اچھی طرح سے ملا دینا چاہئے - ایک گھنٹہ تک پانی رکھا رہے - اور قدرے بائی کاربونیٹ آف سوڈا[3] ڈال کر ہلا دیا جاوے - تاکہ اس کا جوش جاتا رہے - پانچ یا چھ گھنٹہ کے وقفہ سے تین یا چار اونس پچکاری کے ذریعہ سے آنتوں میں پہنچانا چاہئے - قبل عمل لینے کے آنتوں کو گرم پانی سے دھو لینا چاہئے - یعنی دوا کے عمل دینے سے پہلے ایک عمل نمکین گرم پانی سے دیدینا چاہئے - تاکہ اس طرح سے انتڑیاں فضلہ سے صاف ہو جائیں +



[1] Pepsine

[2] Dilute Hydrochloric Acid. [3] Bicarbonate of Soda.



فصل یازدہم

روغن کی مالش

کم خوابی اور اعصابی شکایت والے مریض کے جسم میں روغن کی مالش کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ مریض کو کمّل پر لٹا کر اور اس کے منہ کو کھلا رکھکر اس پر کمّل کو چاروں طرف سے اڑھا دینا چاہیئے اور پھر اس کے جسم پر کمبل کے اندر سے خوب اچھی طرح روغن کی مالش کرنی چاہیئے۔ روغن نہ صرف اعصاب کو نافع ہوتا ہے۔ بلکہ انٹرک[1] فیور اور دیگر شدید یا مزمن امراض کے بعد کی کمزوری میں جب تولید خون کم ہوجاتی ہے۔ تو بلا ناغہ گرم پانی سے غسل کے بعد روغن زیتون وغیرہ کی مالش اکثر مفید ہوتی ہے ؁



[1] Enteric or Typhoid fever.

فصل دوازدہم

مریض کی غذا

علاج سے زیادہ مریض کی غذا میں احتیاط ضروری ہے۔ اور مریض کے لئے جو غذا تجویز کی جائے۔ اور اس کے دینے کی جو ترکیب بتلائی جائے اُس کو نوٹ کر لینا چاہیئے۔ تاکہ کوئی غلطی واقع نہ ہو۔ غذا کی مقدار مریض کو فائدہ نہیں کرتی۔ بلکہ غذا کھا کر جو کچھ وہ ہضم کرتا ہے اُس سے واقعی اسے نفع ہوتا ہے۔

بعض حالتوں میں اگر معمولی بخار کے ساتھ استفراغ ہوتا ہو۔ یا بچوں کے شکم میں درد شدید ہو۔ تو کوئی ایسی غذا جو مُنہ سے کھائی جائے، ہرگز نہ دی جائے۔ لیکن اگر طویل[1] بیماریوں میں خون میں سمیت آگئی ہو۔ تو زندگی قائم رکھنے کے لئے مناسب غذائیں کھلانا ضروری ہے۔

ایسے مریضوں میں ہضم کرنے کی قوت بہت ضعیف ہو جاتی ہے۔ پس تھوڑی تھوڑی سریع الہضم غذائیں دن میں تھوڑے تھوڑے وقفہ سے، اور ایک یا دو بار شب میں دینا چاہیئے۔

مریضوں کو غذا دینے کے قواعد ذیل میں درج کئے جاتے ہیں:-

(۱) سادی غذا عموماً بہتر ہوتی ہے۔ گرم یا تیز گرم ضعف میں۔ اور ٹھنڈی غذا جب سیلان خون کا احتمال ہو دی جائے۔

(۲) ڈاکٹر کی تجویز کے موافق معینہ وقفہ سے ناپ تول کر غذا دینی چاہیئے۔ اگر ڈاکٹر نے کوئی ہدایت نہ کی ہو۔ تو سخت ضعف و نقاہت کی صورت میں یا

[1] مزمن

جب قوت گھٹتی جاتی ہو تو غذا بمقدار ایک ایک چمچہ ہر آدھے گھنٹہ کے بعد یا دو دو چمچہ ہر ایک ایک گھنٹہ کے بعد دینا چاہیئے۔ جوان مریض کو دو اونس اور بچّہ کو نصف سے ایک اونس تک دو دو گھنٹہ کے بعد غذا دینی چاہیئے ٭

(۳) اگر مریض کسی غذا کے کھانے سے انکار کرے۔ تو جس چیز کو وہ مانگے وہی دینی چاہیئے۔ بشرطیکہ مضر نہ ہو ٭

خوش ذائقہ غذا بہ نسبت دوسری غذا کے ہمیشہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی مریض غذا کھانے سے بالکل انکار کرے۔ تو اسے ترغیب و تحریص دلانا چاہیئے۔ بعض اوقات بچّوں کو زبردستی غذا دینے کی ضرورت پڑتی ہے ٭

(۴) مریض کو جس غذا کے کھانے سے انکار نہ ہو اُسے مریض کے کمرہ میں رہنے دیا جاے۔ اور اگر دوسرے وقت کھلانے کے لائق نہ ہو۔ تو پھینک دینی چاہیئے۔ اور دوسری تازی تیار کرنی چاہیئے۔ مریض کے کمرہ میں دودھ ہرگز نہ رکھنا چاہیئے۔ اس لئے کہ دودھ جراثیم کو جلد جذب کر لیتا ہے اور جلد بگڑ بھی جاتا ہے ٭

(۵) منشی اشیاء مثلاً شراب وغیرہ معالج کی تجویز کے سوا مریض کو ہرگز نہیں دینی چاہئیں ٭

(۶) خالص دودھ بیماری میں کم ہضم ہوتا ہے۔ آنتوں کے امراض میں دودھ کا کم استعمال کرانا مناسب ہے۔ دودھ میں عموماً تھوڑی مقدار میں پانی ملاکر اگر استعمال نہ کیا جاے تو وہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں بجاے خالص دودھ کے ملائی اُترا ہوا دودھ۔ چانول کا پانی یا یخنی یا انڈے کی سفیدی فرداً فرداً یا ملاکر استعمال کرنا مناسب ہے۔ بمقابلہ خالص دودھ کے ایسا دودھ۔ جس کی ملائی اُتار لی گئی ہو۔ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اور

متذکرۂ صدر اشیاء ملا کر مریض کو دی جائیں تو فائدہ کرتی ہیں ٭

(۷) دودھ اور دیگر غذائیں جو قے ہو کر خارج ہو جاتی ہیں ۔ اگر برف میں ٹھنڈی کر کے مریض کو دی جائیں ۔ تو اکثر ہضم ہو جاتی ہیں ۔ بخار اور دیگر بیماریوں میں زیادہ سرد پانی اُن میں ملایا جا سکتا ہے ۔ بشرطیکہ بہت زیادہ ایک ہی وقت میں نہ پیا جاے ۔ زیادہ نقاہت یا اسہال میں بجاے سرد کے گرم پانی کا استعمال کرنا چاہیئے ۔ جب تک کہ معالج ممانعت نہ کرے مریض کو پانی سے ہرگز نہ روکنا چاہیئے ۔ کیونکہ بلا پانی پینے کے طبیعت کو فرحت نہیں ہو سکتی ۔ اور غذا کا معاوضہ پانی سے ہو جاتا ہے ٭

مریض جو بہت ہی کمزور ہوں ۔ اُن کو غذا کے لئے اُٹھانا یا بٹھانا نہ چاہیئے خصوصاً اَنٹرِک[1] فیوَر میں ۔ کیونکہ ممکن ہے کہ قلب کی حرکت بند ہو جانے سے غشی یا موت واقع ہو جاے ۔ بہتر یہ ہے کہ مریض کو غذا فیڈنگ کپ[2] یا چمچہ سے کھلائی جاے ۔ غذا نہایت صاف اور خوشنما طریقہ سے مریض کے سامنے لائی جاے ٭ برتن صاف اور دسترخوان سفید دُھلا ہوا ہو ٭ اگر مریض بیٹھ کر نہ کھا سکتا ہو ۔ اور اُس کو لیٹے لیٹے کھلانے کی ضرورت ہے ۔ تو ایک تولیہ اس کے گلے کے نیچے ڈال دیا جاے ۔ تاکہ جو کچھ گرے اُس سے بستر اور کپڑے خراب نہ ہوں ٭ غذا کھلاتے وقت جلدی نہ کی جاے ۔ بلکہ مریض کو آہستہ آہستہ آرام کے ساتھ کھلائی جاے ٭ اگر مُنہ میں خشکی ہو تو پہلے غرغرہ کرا کے یا بہت خفیف مقدار میں پانی کا ایک گھونٹ پلا کر غذا کھلائی جاے ٭



[1] Enteric or Typhoid fever. [2] Feeding Cup.

فصل سیزدہم

بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب

وِھے (مَصل اللبن - ماء الجبن)[1] ایک پائنٹ (۱۰ اچھٹانک) گائے کے تازہ دودھ کو نرم آنچ (۱۰۰ درجہ فارن ہائٹ) پر گرم کریں - پھر اس میں چمچہ چائے بھر بنجر کا مصنوعی رَینٹ[2] یعنی پنیر مایہ ملا کر اسے ایک گرم جگہ میں رکھ دیں - یہاں تک کہ دودھ پھٹ جائے - پھر اسے ململ میں چھان لیں - اور پھر اس وِھے یعنی ماء الجبن (پھٹے دودھ کا پانی) کو ایک منٹ تک جوش دے لیں - خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شکر اور قدرے بالائی بھی ملا دیا کرتے ہیں +

مریض اگر جوان ہو تو اس میں سے بمقدار دو اونس (اس میں بشرط ضرورت نصف یا ایک اونس کریم ملا کر) تنہا یا قدرے بارلی واٹر میں ملا کر ہر چوتھے گھنٹے دو - ایک سال کے بچے کو تین تین یا چار چار گھنٹہ بعد ایک ٹیبل سپون فُل[4] یا نصف اونس کی مقدار میں دینا چاہیئے +

بارلی واٹر[3] آدھ گھنٹہ تک نصف سیر پانی میں دو چمچے عمدہ بارلی بھگو دینا چاہیئے + پھر ۵۰ منٹ تک جوش دو - باریک ململ سے بارلی کو چھان کر علیحدہ کردو - اور کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دو + بارلی روزانہ تازہ بنایا جائے - اور خوب اچھی طرح دھو لیا جائے -

[3] Barley Water. [2] Artificial Rennet (Benger's). [1] Whey

[4] Table Spoonful

پَرل بارلی (موٹے جَو) بہت اچھا ہوتا ہے - اور یہ انگریزی دوکانوں
اور اسٹیشنوں پر مل سکتا ہے ⁂

دوسری ترکیب یہ ہے - کہ پَرل بارلی کو خوب دھوکر اُبالنے کو رکھ دو - چند منٹ بعد اُس کو نتھار کر صاف برتن میں جو چینی یا تام چینی کا ہو نکال لو - پھر دوسرا پانی جو خوب جوش دیا ہوا ہو اُس میں ڈال دو - اور بغیر ہلائے چھوڑ دو + اس کے بعد ٹھنڈا ہوجانے پر استعمال کرو ⁂

تیسری ترکیب یہ ہے - کہ تین اَونس دھلا ہوا بارلی تین پائنٹ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر کئی گھنٹے تک آہستہ آہستہ پکاؤ - پھر نتھار لو + اُس کے بعد ایک دیگچی میں مندی آنچ پر رکھو - تھوڑی سی صاف شکر بھی ملا دو - یا عرق لیموں یا نارنگی کا چھلکا ڈال دو + اگر اُس کو خوب گاڑھا پکانا ہو - تو جب تک وہ گاڑھا نہ ہوجائے - جوش دیئے جاؤ - اور تھوڑی سی ملائی ملا لو - جس سے وہ ایک لذیذ اور مقوّی غذا بن جائیگی +

شوربہ

ایک پاؤنڈ بھیڑ یا بکری کا گوشت قیمہ کر لو - دو یا تین اَونس پانی ملاؤ - اور اُس میں دس قطرہ ڈائلیوٹ ہائیڈروکلورک ایسڈ اور قدرے نمک ڈال دو + ایک گھنٹے تک پانی میں پڑا رہنے دو - اور کبھی کبھی ہلاتے رہو + پھر ایک پارچہ میں چھان لو + یہ شوربہ تین یا چار گھنٹے سے زائد دیر تک نہیں رہ سکتا - اور سخت گرمی کے موسم میں تو بنانا ہی نہیں چاہئے - ایسی حالت میں بجائے اُس شوربہ کے ڈاکٹر ویلنٹائن* کا شوربہ استعمال کیا جاسکتا ہے - اور برف میں رکھا جائے - تو ایک یا دو دن تک رہ سکتا ہے ⁂

سریع الہضم دودھ

ایک سیر تازہ دودھ میں پاؤ سیر ٹھنڈا پانی ملاؤ - اور ڈاکٹر فیرچائلڈ کا سفوف ہاضمہ ایک پڑیا - یا ڈاکٹر بینجر کی ہاضم غذا بقدر دو چمچہ اور ۲۰ گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا دیا جائے + ہلانے کے بعد ۲۰ منٹ تک گرم پانی کے ظرف میں رکھو - پھر

Bengier's Food. Dilute Hydrochloric Acid. Pearl Barley.
Fairchild Peptonising Powder. Bicarbonate of Soda.
Dr. Valentine *

پھر استعمال کرو + اگر کچھ توقف کے بعد پینا مقصود ہو۔ تو قبل پینے کے دو منٹ تک جوش دے لینا چاہیئے + اگر پلانے کے بعد دودھ جوش دے لیا جاے۔ اور رکھا نہ رہے۔ تو نصف قوّت ہاضمہ کی آجاتی ہے۔اور ذائقہ میں کچھ تغیر نہیں ہوتا +

بریڈ جیلی اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ خشک ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا چار اونس وزن کا لو۔ اور چھہ یا آٹھ گھنٹہ تک ایک ظرف میں پانی رکھ کر جذب ہونے کو ڈال دو + پھر پانی نچوڑ لو۔ اور ایک بوتل بھر یا نصف سیر ٹھنڈے پانی میں بھیگی روٹی کو ڈیڑھ گھنٹے تک جوش دو۔ بعد ازاں کسی کپڑے یا چھلنی میں چھان لو + ٹھنڈے ہونے پر ایک قسم کی جیلی ہوجایگی۔ پھر کریم (ملائی) ، یا شوربہ، یا دودھ ملاکر استعمال کرانی چاہیئے +

موتی جھرہ اور دیگر خطرناک امراض میں جوان اشخاص کو یہ غذا بہت مفید ہوتی ہے۔ اور ابتدا ہی میں دینا چاہیئے +

چوزہ یا گوشتِ بز کی یخنی اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ گوشت کو قیمہ کرکے ایک بوتل ٹھنڈا پانی ڈال کر کسی ظرف میں رکھ دو۔ اور ظرف کو اچھی طرح بند کردو۔ اور اسے ایک پاؤ گھنٹے تک کھولتے پانی میں رکھو۔ پھر کسی ململ کے کپڑے میں شوربہ کو چھان لو + ایک پاؤنڈ گوشت بز یا ایک مسلّم چوزہ کی دو پیالہ یخنی تیار ہوتی ہے۔ اور اسہال و دیگر خطرناک امراض میں دینا مفید ہوتا ہے۔ قریباً ایک ایک گھنٹہ کے بعد دو یا تین چمچہ بچّوں کو دینا چاہیئے +

چاول کا پانی اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک چمچہ عمدہ صاف چاول کو کم از کم بیس منٹ ایک بوتل پانی میں اُبالا جائے۔ پھر پانی کو چھان لو۔ اور اگر چاہو تو ذائقہ درست کرنے کے لئے اُس میں لیموں

یا شکر ملائی جا سکتی ہے۔ اور جب کہ اسہال و بخار میں معدہ زیادہ سخت غذا قبول نہیں کر سکتا ہے۔ تو اس سے بہت تقویت ہوتی ہے +

آش جو ایک بوتل ٹھنڈا پانی ایک چمچہ بھر جو کے دلیہ میں ملاؤ۔ ایک گھنٹہ تک آگ پر آہستہ آہستہ پکنے دو۔ پھر چھان کر ٹھنڈا پانی اس قدر ملاؤ۔ کہ اُس کا وزن نصف بوتل ہو جائے + نمک یا لیموں ڈال کر خوش مزہ کر لو۔ اگر دست نہ آتے ہوں تو کریم[1] حسب خواہش ملائی جا سکتی ہے +

عرق لیموں ایک بڑی بوتل میں گودا ہوا ایک اونس لیموں رکھو۔ اور چار بوتل جوش دیا ہوا ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ پانچ چھ گھنٹے تک جوش دو۔ بعد ازاں پانی کو مقطر کر کے بوتل میں کاگ لگا دو۔ نوجوان اور بچوں کو آنتوں کے امراض میں دودھ ملا کر دینا مُفید ہے۔ بچوں کے لئے آٹھ اونس دودھ میں ایک چمچہ ملانا کافی ہے۔ اور عورتوں کے لئے تپ محرقہ میں مساوی وزن میں دودھ اور آب لیموں ہونا چاہئے +

انڈا اور برانڈی کا مکسچر[2] دو انڈوں کی زردی لے کر قدرے شکر ملائی جائے۔ پھر اُس میں دو اونس برانڈی اور دو اونس عرق دارچینی ڈال کر خوب ہلاؤ + ایک ایک گھنٹے کے بعد ڈیڑھ یا دو چمچہ برد اطراف والے مریض اور ایسے مریض کو جس کی قوت زائل ہو چکی ہو۔ دینا مناسب ہے + جو اشخاص برانڈی یا منشی اشیاء سے پرہیز کرتے ہیں۔ اُن کے لئے برانڈی ہرگز نہ ڈالی جائے + برانڈی محرک ہے۔ اس لئے ایسے مریضوں کو جن کو ضعف زیادہ ہو ضرور ہی دی جاتی ہے۔ لیکن حتے الامکان ایسی چیزیں نہ ڈالنا چاہئیں۔ بجائے اس کے اور مقویات کی نسبت ڈاکٹر کو توجہ دلانا چاہئے +

مقوی دودھ دو انڈوں کی زردی کو گرم دودھ میں خوب پھینٹو + ایک دو چمچہ (چار) بچوں کو اور دو یا تین اونس تک ایک گھنٹہ

[2] Mixture. [1] Cream.

یا دو گھنٹہ کے بعد نوجوانوں کو دینی چاہیئے ۔

دودھ میں سوڈا واٹر[1] ملانا

عین پینے کے وقت چینی یا شیشے کے برتن میں سوڈا واٹر ملانا چاہیئے۔ اور یہ احتیاط رہے کہ دیر تک سوڈا مِلا ہوا دودھ نہ رکھا رہے۔ اگر دیر ہو جاوے تو اُس کو پھینک کر دوسرا بنا لو ۔

مقوی پانی

دو تازے انڈوں کی سفیدی ایک بوتل پانی میں آہستہ آہستہ ہلائی جاوے۔ پھر قدرے نمک یا شکر ملاؤ۔ بچوں اور نوجوانوں کو غذا کے بعد اگر قے ہو جاتی ہو۔ تو یہ عمدہ غذا ہوتی ہے۔ اور معدہ فوراً جذب کر لیتا ہے ۔

لائم واٹر[2]

ایک اونس چونا آدھی گیلن خالص پانی میں جو حفاظت سے اُبلا ہوا ہو ملا دو۔ اور اُس کو بارہ گھنٹے تک رکھا رہنے دو۔ اور پھر اُس کو نتھار لو۔ یہ نتھرا ہوا پانی بوتلوں میں بھر دو۔ اور ضرورت کے وقت استعمال کرو ۔



Lime Water. [2] Soda Water. [1]

فصل چہاردہم

ڈس انفیکٹ (یعنی) کثافت وعفونت کو زائل کرنا

متعدی امراض وہ ہوتے ہیں۔ جن میں مریض کے جسم سے جاندار جراثیم خارج ہوکر دوسروں کے جسم میں منتقل ہوکر بیماری کو پھیلادیں +

یہ جراثیم مریض کی جلد یا اُس کے استفراغ، یا بول براز یا پھیپھڑوں سے تھوک وغیرہ کے ذریعے سے خارج ہوتے ہیں۔ ایسی بیماریوں پر غالب آنے کا بہترین طریقہ یہ ہے۔ کہ متعدّی امراض کے مریضوں کا علاج نہایت احتیاط اور توجہ سے کیا کرایا جاوے۔ اور حفظان صحت کے اصول کی پوری پابندی کی جائے۔ اور وہ جراثیم جو اِن امراض متعدّیہ اور وبائیہ کا باعث ہوتے ہیں ان کو نیست و نابود کردیا جاوے +

وہ دوائیں جو کہ متعدّی امراض کے جراثیم کو ہلاک کردیتی ہیں انہیں ڈاکٹری اصطلاح میں ڈس اِن فیک ٹینٹ یعنی مُزیّل عفونت یا مُطہّر کہتے ہیں +

(۱) سب سے پہلے مریض کے جسم کو ڈس اِنفیکٹ کرنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے۔ جلدی امراض مثلاً چیچک یا خارشت میں جسم کو روزانہ گرم پانی میں صابون ملاکر آہستہ آہستہ دھو دینا چاہیئے۔ اور ملائم چیزوں سے جسم کو آہستہ آہستہ خشک کرلینا چاہیئے۔ بعد ازاں ایک ڈرام رقیق کاربولک ایسڈ[۲] کو پانچ اونس روغنِ زیتون یا میٹھے تیل میں ملاکر سارے جسم پر لگانا چاہیئے +

Carbolic Acid. ۲

Disinfect. ۱

تھوک اور بول و براز، ڈس انفیکٹ کرنے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ اُس کو ایسے ظرف میں اُٹھایا جاوے۔ جس میں تیز فنائل[2] ڈالی گئی ہو۔ فوراً اُن کو دُور ہٹا دینا چاہیئے۔ یا دُور جلتی ہوئی آگ میں ڈلوا کر جلوا دینا چاہیئے۔ یا مکان سے دُور تین چار فٹ کے گہرے گڈھے میں نصف سیر چونا ملا کر دفن کر دینا چاہیئے ÷

آئی زال[3] آئی زال بھی پانی میں شامل کرکے ان ضرورتوں کے لیئے بہت مفید ڈس انفیکٹنٹ (دافع عفونت) ہے۔ ہیضہ، پیچش اور موتی جھرہ کے زمانے میں ہفتوں اور کبھی کبھی مہینوں تک نہایت ہوشیاری کے ساتھ ڈس انفیکٹ کرنے سے اُن امراض کے پھیلنے کا اندیشہ جاتا رہتا ہے ÷

جن مریضوں کو صحت ہو جاتی ہو۔ انہیں لازم ہے کہ تندرست آدمیوں کے ساتھ ملنے سے پہلے صابون اور پانی سے غسل کریں۔ اور ایک اونس آئی زال چار گیلن پانی میں ملا کر جسم پر ڈال لیں ÷ صابون میں چونکہ سجّی ملی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ عمدہ ڈس انفیکٹنٹ ہوتا ہے۔ اور متعدی امراض کے مریضوں کے تیمارداروں کو اور نرسوں کو لازم ہے۔ کہ ہاتھ دھونے میں صابون کا استعمال ضرور کیا کریں ÷ اگر مریض کو یا اُس کے فضلات کو یا اس کے ظروف کو چھونے کا اتفاق ہو۔ تو پانچ منٹ تک گرم پانی اور کاربالک یا مرکری سوپ (صابون) سے ہاتھ دھویا جاوے۔ اور پرکلورائیڈ آف مرکری (دار شکنہ) کے لوشن (طاقت ۱۰۰۰ میں ۱) میں ہاتھ کو دھونا چاہیئے ÷ اُس کی گولیاں "سولائیڈ' ہائیڈرار جیرائی پرکلورائیڈائی" کے نام سے انگریزی دوا فروشوں کے یہاں ملتی ہیں ÷ ۷۵ء۸ گرین والی ایک گولی کو پانی کی ایک بڑی بوتل میں ڈالنے سے ۱۰۰۰ میں ۱ کی طاقت کا لوشن بن جاتا ہے ÷ ۲۰۰۰ میں ایک حصہ طاقت کے پرکلورائیڈ آف مرکری لوشن سے تمام

[3] Izal. [2] Phenyle. [1] Disinfect.

ظروف کو جو مریض کے کھانے پینے میں مستعمل ہوں۔ دھو دینا چاہیئے +
کاربالک لوشن سے دھونے سے ایک قسم کی بدمزگی آجاتی ہے +

(۲) ایسے بیماروں کے ملبوسات کو بھی ضرور ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے +
گدّے اور بستر کو جلا دینا چاہیئے + بقیہ دوسرے کپڑوں وغیرہ کو پرکلورائیڈ[1]
آف مرکری لوشن دوہزار میں ایک کی طاقت والے میں بھگو دینا چاہیئے +
چند گھنٹوں تک اس طرح بھیگا رہنے کے بعد انہیں صاف پانی سے دھوکر
کم ازکم نصف گھنٹہ تک جوش دے لینا چاہیئے +

کمرہ مریض کے کمرہ کو ڈس انفیکٹ کرنے میں چونہ اور گندھک
دونوں کی ضرورت ہوتی ہے + چھوٹے کمرے میں چار سے چھ
پونڈ تک چونہ ایک مٹی کے برتن میں (جس کا منہ چوڑا ہو) بھرکر رکھنا چاہیئے +
کمرے کے فرش پر ایک ٹب جس میں تین چار انچ پانی ہو رکھو۔ اور گندھک
پر قدرے اسپرٹ ڈال کر چونہ پر ایک ٹونٹی سے پانی ڈالو + چونے سے
موٹے اجزات اُٹھینگے۔ جس سے کمرہ کی ہوا پر گندھک کا اثر زیادہ ہوگا +
جلتا ہوا ایک کوئلہ (انگارہ) گندھک پر رکھکر کمرہ کو اچھی طرح بند کردینا
چاہیئے۔ تاکہ دُھواں کئی گھنٹے تک باہر نہ نکل سکے۔ بعد ازاں تمام دروازے
اور کھڑکیوں کو دھوپ اور ہوا داخل ہونے کے لئے پھر کھول دو + دیواروں
کو کھرچ کر از سر نو پتائی کرنی چاہیئے + اور اگر پلاسٹر شدہ دیواریں ہوں۔
تو پرکلورائیڈ آف مرکری لوشن میں کپڑا ترکرکے پونچھ دینا چاہیئے +

بدبو دور کرنے کے واسطے لوبان یا صندل کا بُرادہ یا اگر کی بتیاں
جلانا چاہیئے۔ نیم کی پتی بھی ڈس انفکٹ کرنے کے واسطے کام آتی ہے +
چیچک کے مریض کے نزدیک نیم اور سرس کی پتیاں رکھنا بھی مفید
ہے +

سامان چوبی یا دیگر آرائشی سامان جو مریض کے کمرہ میں ہو اسکو ڈس انفیکٹ

[1] Perchloride of Mercury Lotion.

کرنے کے لئے ملائم کاربالک سوپ یا ڈس اِن فیکٹنٹ سوپ یعنی صابون اور پانی ملاکر استعمال کرنا چاہیئے ‌÷
نعش ڈس اِنفیکٹ کرنا ہو تو پندرہ گنا پانی میں تیز فنائل یا کاربولک ایسِڈ ملاکر جسم کو دھو دینا چاہیئے۔ اور کفن میں تھوڑا کوئلہ بھی رکھ دینا چاہیئے لیکن مسلمانوں کے یہاں نعش کو صابون سے دھونے کے بعد گلاب و کافور استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے کافی طور پر۔ ڈس انفیکٹ ہو جاتا ہے۔ اس لئے تیز فنائل یا کاربولک ایسِڈ وغیرہ کی ضرورت نہیں + تمام بیماریوں میں بمقابلہ علاج اور متعدّی امراض کے روکنے کے لئے مریض اور اُس کے مکان کی انتہائی صفائی اور صاف و تازہ ہوا بہت زیادہ مفید ہوتی ہے ÷
چند معمولی ڈِس اِنفیکٹنٹ ادویہ بنانے کی ترکیب ذیل میں درج کی جاتی ہے :-

۱۔ کاربولک ایسِڈ لوشن [1] ۔ ایک حصہ کاربولک ایسِڈ اور بیس حصّہ پانی۔ یا ایک اونس کاربولک ایسِڈ اور چالیس حصّے تیل میں ملاکر بنانا چاہیئے ÷

۲۔ فنائل [2] ۔ پیشاب اور دیگر فضلات کے ڈس اِنفیکٹ کرنے میں ایک حصّہ فنائل اور پندرہ حصّہ پانی ملانا چاہیئے ÷

۳۔ آئی زال [3] ۔ پیشاب اور دیگر فضلات اور ظروف جن میں وہ رکھے جائیں۔ ڈس اِنفیکٹ کرنے میں ایک حصّہ آئی زال میں چالیس گنا پانی ملاکر استعمال کرنا چاہیئے۔ غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے چار سیر پانی میں ایک اونس کافی ہے +

۴۔ سِیلِن [4] ۔ فضلات وغیرہ کے ڈس اِنفیکٹ کرنے کے لئے سَو گنا پانی میں سِیلِن ملانا کافی ہے۔ اور غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے دو چمچہ چار سیر پانی میں ملانا کافی ہوتا ہے +

۵۔ کریولین [5] ۔ اس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے جو نمبر ۴ میں درج ہے +

[5] Creolin. [4] Cyllin. [3] Izal [2] Phenyle. [1] Carbolic Acid Lotion.

۶ - پرکلورائیڈ آف مرکری - اس میں ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی ملانا چاہیئے - اگر سفوف ہو - تو چھ بوتل پانی میں ایک ڈرام کے حساب سے ملانا چاہیئے - اور چند چمچہ گلیسرین ڈال دینے سے پرکلورائیڈ آف مرکری پانی میں حل ہوجاتا ہے * پھوڑے اور دیگر اقسام کے زخموں کے لئے اس لوشن کو بطور پلیٹس کے استعمال کرنا مفید ہوتا ہے * پرکلورائیڈ آف مرکری (دار شکنہ) ایک قسم کا تیز زہر ہوتا ہے - جب اس کا لوشن استعمال کرنا ہو - تو اس کو وقت استعمال کچھ عرصہ پہلے بنانا چاہیئے - اور سفوف کو ہمیشہ مقفل رکھنا چاہیئے *

۷ - ہیرا کسیس - یہ ایک معمولی چیز ہے - جو بازاروں میں عموماً ملتی ہے - موریوں اور لیٹرین (پاخانوں) کے صاف کرنے کے لئے عمدہ چیز ہوتی ہے - ایک بوتل پانی میں ایک اونس - یا چار سیر پانی میں ایک پاؤنڈ ملانا چاہیئے *

۸ - گندھک اور چونہ - چونے میں پانی ملانے سے متعدی مواد کے ہلاک کرنے کی قابلیت پیدا ہوجاتی ہے - کپڑوں کو ڈس انفیکٹ کرنا ہو - تو ایک ٹب اُبلتے ہوئے پانی میں ایک اونس ملانا مناسب ہوتا ہے *



Latrine. ⁂ Perchloride of Mercury. ⁂



آخری درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آنہ یومیہ دیرانہ لیا جائیگا۔

کتب خانہ
جامعہ عثمانیہ

۱- اراکین مجلس اعلیٰ، مجلس تعلیمات، مجلس انتظامی
مجالس شعبہ جات و نصاب پانچ کتابیں ایک ماہ کے لئے اپنے پاس رکھ سکیں گے۔
۲- اساتذہ جامعہ عثمانیہ و کلیہ جات ملحقہ و گزیٹیڈ عہدہ داران جامعہ
اور اراکین دارالترجمہ دس کتابیں ایک ماہ کے لئے اپنے پاس رکھ سکیں گے۔
۳- طلبائے ایم اے، ایل ایل بی و تحقیقاتی جماعتوں کے
طلبہ تین کتابیں، بی اے اور انٹرمیڈیٹ
کے طلبہ دو کتابیں دو ہفتہ کے لئے اپنے پاس رکھ سکیں گے۔
۴- مدت مقررہ پر کتابیں واپس نہ ہوں تو طلبہ سے بحساب
ایک آنہ یومیہ فی کتاب جرمانہ لیا جائیگا۔
۵- بشرط موقع کتابیں مکرر جاری کی جا سکیں گی مگر اس غرض
کے لئے کتب خانہ میں کتاب کا لانا لازم ہے۔
۶- کتابیں گم یا خراب ہو جائیں تو تشخیص پر ذمہ داری
عائد ہوگی۔
۷- کتابوں پر کسی قسم کا نشان سیاہی یا پنسل سے
نہ لگایا جائے۔
۸- قلمی نسخے اور حوالے کی کتابیں
جاری نہ کی جا سکیں گی۔ فقط